



مکمل ہینڈ پیئر م

HYPNOSIS

مرحبو

اے مالکِ کُل میرے والدین! رحم فرما..... آمین



آسان مشقوں
اور عملی طریقوں کیساتھ

سپناٹرم

مرچو

ایسپناٹرم پر ایک منفرد اور مستند کتاب جو
 اسے موضوع پر بہت سے کتب بورے کا
 اے مالک کل میرے والدین پر رحم ہو
 امین
 آغا شرف

مکمل ہینا ٹرم

آسان مشقوں

اور عملی طریقوں کیساتھ

مرچو

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین
اغا شرف

مکتبہ امتیاز۔ راجپوت مارکیٹ، اردو بازار، لاہور

پہلی بات

مرچو پنازم قدیم و جدید پراسرار اور سائنٹفک اصولوں پر مبنی ایک حیرت انگیز فن ہے۔

آج کل مغرب کے بیشتر ممالک میں اس کے ادارے قائم ہیں جہاں اس کی باقاعدہ تعلیم دی جاتی ہے ہر انسان میں ایک مقناطیس قوت ہے جس کی مدد سے وہ بڑے سے بڑا کام کر سکتا ہے۔ اس علم کی وجہ سے آج کل ہزاروں کام کیے جا رہے ہیں۔ باقاعدہ مشق کرنے سے آپ بھی اس میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ اس کتاب میں پنازم سیکھنے کے لیے بڑی آسان مشقیں دی گئی ہیں۔ کتاب بڑی آسان اردو زبان میں لکھی گئی ہے تاکہ ہر کوئی اس سے استفادہ کر سکے۔

(مصنف)

مکتبہ امتیاز کی مطبوعات کیلئے

صابری دارالکتب قذافی مارکیٹ 2 لاہور فون 7320310
اردو بازار

مرچو

اے مالک گل میرے والدین پر

مکمل ٹیلی میٹھی

ٹیلی میٹھی پر ایک بہترین رہنما کتاب
جو اس موضوع پر کئی کتب کا پتھر ہے
قیمت بارہ روپے

پیناٹرم کیا ہے

پیناٹرم کا تعلق انسانی خیالات کا دوسرے انسانی خیالات سے رابطہ قائم کرنا ہوتا ہے۔ دوسرے نغظوں میں کسی بھی انسانی خیال کو دوسرے انسان میں اہل طرح داخل کرنا ہوتا ہے کہ وہ داخل شدہ خیال کو فعل کی صورت میں سراپا تمام دے، خواہ خیال زبان، آواز یا اشاروں سے داخل کیا جائے۔

نامور پیناٹرم اہل کا ڈاک کی تعریف اہل طرح کر لے۔
پیناٹرم یا مسٹریم سائنسی نقطہ نظر سے ایک ایسی غیر قدرتی یعنی خود طاری کی ہوتی نیند کو کہتے ہیں۔ جسے حامل مختلف طریقوں سے معمول پر طاری کرتا ہے۔
ماہرین نے اس مصنوعی کے مختلف درجے رکھے ہیں۔ جن کی تفصیل کچھ اہل طرح ہے۔

(۱) ہلکی نیند یا غنودگی

(۲) درمیانے درجے کی نیند

(۳) گہری نیند

پہلے درجے میں معمول کو یہ علم ہوتا ہے کہ کیا کہا جا رہا ہے۔ کیا ہو رہا ہے
لیکن آخری دو چوں کی نیند سے جاگنے کے بعد معمول کو کچھ یاد نہیں رہتا۔
ڈاکٹر ریو غنائش کہتا ہے کہ دوسروں کو متاثر کر دینا ہی پیناٹرم ہے۔
ڈاکٹر بریڈن مین کہتے ہیں۔

”میرے نزدیک کسی بھی شخص کو اپنی شخصیت، اخلاق و کردار اور گفتگو سے متاثر اور قائل کر کے اپنی بات عوامی بنا دینا بھی ہنڈیلم ہے“

ڈاکٹر الیٹ ڈبلیو مارٹر کا قوالہ ہے کہ

”یہ انسان کی ذات ارفع سے ایک کامیاب اپیل ہے“

ڈاکٹر لینگ کرافٹ کی رائے ہے کہ

ہنڈیلم کسی خیالی کو ہینڈ روک ٹوک کے لاشعور تک پہنچانے کا ایک عمل ہے“

ڈاکٹر لینگ بیٹے یہ کہتے ہیں

”ہنڈیلم ذہن فرد کی وہ حالت ہے جس سے وہ دوسرے کو متاثر کر سکے اور خود بھی متاثر ہو سکے“

ایک اہل ہنڈیلم کی یہ رائے ہے۔

”ایک اعلیٰ سائنس کے اہل عمل الفاظ کا محتاج نہیں“

ہنڈیلم کی تاریخ صدیوں پرانی ہے۔ اس فن کے ماہرین ہر زمانے میں پیدا ہوتے رہے ہیں۔

پہلے وقتوں میں ہنڈیلم کو جادو سمجھا جاتا رہا۔ اہل اسے شعوری یا لاشعوری

طور پر استعمال بھی کیا جاتا رہا۔

”شہور مورخ میلٹون لکھتا ہے“

”مصری حکماء سوزش اور درم دہانے مریضوں کے سوجھے ہوئے

حسوں کو چھو کر ان کو چند منٹوں میں ٹھیک کر دیا کرتے تھے۔

مریض فوراً اچھا ہو جاتا تھا۔“

اس سلسلے میں روس میں ڈاکٹر استیلا پورس کا ذکر ملتا ہے۔

اور راسپوتین کا نام بھی کسی تعارف کا محتاج نہیں۔ وہ اپنے وقت

کا ایک ماہر ہنڈیلم تھا۔

ایک مرتبہ زار روس کی بیٹی کی کلائی زخمی ہو گئی۔ اس سے

خون بہنا شروع ہو گیا۔ شاہی ڈاکٹروں کی سہ توڑ کوششوں کے

باوجود شہزادی کا خون بہنا بند نہ ہوا۔

زاروس نے راسپوتین کو طلب کیا جس نے شہزادی ہنڈیلم

کر کے زخمی کلائی پر ہاتھ پھیرا تو خون رستا فوراً ہی بند ہو گیا۔

پچھلے وقتوں میں یہ فن بھارت، چین، تبت، انگلینڈ، فرانس،

مصر، یونان، روم میں بھی بکثرت استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ فرانس

کا ہنڈیلم ڈاکٹر انٹینیسمیر یہ کہہ کر مریضوں کا علاج کیا کرتا تھا

کہ اس میں ایک پتھر اسرار روحانی قوت موجود ہے جس کو وہ

مریض کے جسم میں داخل کر کے اسے فوراً ہی صحت یاب کر دیتا

ہے۔ لفظ مسمریزم ڈاکٹر مسمر کے نام کی وجہ ہی سے مشہور ہوا۔



ہنڈیلم کوئی قیام نہیں بڑا پرانا علم و فن ہے جو انسانی تاریخ کے ساتھ ساتھ

ہم تک پہنچا۔
ڈاکٹر ابراہام ماٹیم اپنی کتاب ”ونڈرز آف ہاپناسس لکھتا ہے۔
”ہپناٹزم کوئی جادو، بلیک آرٹ، ویدج کرافٹ، ٹوٹے ٹکڑے یا
کسی فرقہ انگیز علم و فن کا نام نہیں بلکہ یہ اکلث سائنس کا
تسلیم شدہ فن ہے۔“

نامور ڈاکٹر سو بران کہتا ہے

”ہپناٹزم کا تعلق پیراسائیکولوجی سے ہے۔ ہپناٹزم ایک نفسیاتی

حقیقت ہے اس کی بنیاد ذہن، اعصاب اور جسمانی نظام پر قائم ہے۔“

ہے۔“

ڈاکٹر جیمز آئر ہپناٹزم کو مقناطیسی نیند قرار دیتا ہے۔
ڈاکٹر موصوف آئے مرینیوں کو ایک مقناطیسی درخت کے آگے پاس بٹھا
دیتا۔ ان پر مقناطیسی غنودگی یا نیند طاری کر دیتا اس نے ہزاروں مریض اپنے
اس ہپناکی طریقہ علاج سے درست کئے۔

ڈاکٹر برائین ہیم نے بھی اس فن پر بہت سی تحقیقات کر کے دنیا کو اس
سے روشناس کرایا۔

ڈاکٹر موصوف کسی مریض میں گہری نیند پیدا کیے بغیر بھی صرف
ترغیب یا بحیثیت سے ذہنی حارصوں کا علاج کرتا تھا۔

ڈاکٹر بوین بیٹی بھی ماہرین ہپناٹزم کی جہت میں ایک بہت بڑا
نام ہے اس نے اس فن کو ہپناٹزم کا نام ہے۔ اور بعد میں اس کا نام ”

”مونو ڈی ازم“ رکھا۔

ڈاکٹر برنوریم کا کہنا ہے کہ مریض کو ہپناٹزم کی کیفیت میں لائے بغیر
بھی صرف ترغیب سے تندرست کیا جاسکتا ہے۔ رائل میڈیکل سرجیکل سوسائٹی
کا صدر ڈاکٹر جان ایلیٹ اختلافی ازم اور اعصابی مریضوں کا ہپناٹزم کے
ذریعے کامیابی سے علاج کرتا تھا۔

ڈاکٹر جمیز ڈیٹل کے بارے میں یہ مشہور ہے بلکہ وہ ہندوستان میں ایلیٹ اڈیا
کمپنی میں ملازم تھا وہ بھگل کے ہسپتال میں میڈیکل پرنسپل ٹنٹ تھا۔

ڈاکٹر موصوف نے اس ہسپتال میں بے شمار مریضوں کے آپریشن کئے اور
ان میں ہپناٹزم کو مواد کے طور پر استعمال کیا وہ مریض پر ہپناسس کر کے
اس کا آپریشن کرتا تھا اور اس کا ہر آپریشن کامیاب رہا۔

ڈاکٹر کورل کیو پین اکثر اوقات عمل جراحی میں کام آئے جانے اذکاروں کی
باریک نوک کے ذریعے ہپناسس طاری کر کے آپریشن کرتا تھا۔

آج برقی، فرانس، سوئٹزرلینڈ کے علاوہ ہندوستان، انگلستان، امریکہ
فرانس اور بحرہند میں پرائیویٹ طور پر ماہرین ہپناٹزم نے کلینک قائم کر رکھے
ہیں۔

جدید دور میں بھی بعض ڈاکٹر ہپناٹزم کو مکمل طور پر مریضوں کے علاج
کے لیے استعمال کر رہے ہیں۔

ڈاکٹر ایکس میوٹ کہتا ہے۔

ہپناٹسٹ کو انسانی حواس اور ذہن کی کارکردگی کا علم ہونا بہت ضروری

ہے۔ جبکہ پراسائیکولوجی کے ماہرین کے نزدیک حواس انسانی پانچ نہیں سولہ ہیں جن کی تشریح حسب ذیل ہے۔

۱۔ حواس شامہ

۲۔ حواس بامروہ

۳۔ حواس ذائقہ

۴۔ حواس لامرہ

۵۔ حواس سامعہ

۶۔ مادرائے حواس سامعہ

۷۔ مادرائے حواس ذائقہ

۸۔ مادرائے حواس بامروہ

۹۔ مادرائے حواس لامرہ

۱۰۔ مادرائے حواس شامہ

۱۱۔ چھٹی حس

۱۲۔ توازنی حس

۱۳۔ قریبی حس

۱۴۔ حرارت پیمائش

۱۵۔ عضلاتی تھابی حس

۱۶۔ وزنی حس

پہلے پانچ حواس خارجی حس نہیں ہیں۔ اور دوسرے پانچ حواس باطنی حواس

عشر۔ خارجی حواس خارجی اشیاء کا ادراک رکھتے ہیں اور باطنی حواس باطنی اشیاء کا یعنی ان حواس کا روحانی اشیاء سے تعلق ہے۔

ہماری چھٹی حس کا تعلق ہماری غریبہ صلاحیتوں سے ہوتا ہے۔ جو ہمارے علم و فہم میں بھی نہیں ہوتی۔ یہ حس بغیر معمولی صلاحیتوں کی حامل ہوتی ہے۔ انسان کو اپنا کئی پر اسرار اور نامعلوم انا دیدہ حالات و واقعات سے باخبر اور ہوشیار کرتی ہے۔

کسی خاص واقعے یا حادثے سے پہلے یہ حس انسانی طبیعت میں بے حسینی پسند کر کے اسے ہونے والے واقعات سے مطلع کر دیتی ہے۔ حراری انسان کی ریڑھ کی ہڈی میں ایک علیحدہ اعصابی نظام کا کمر شربہ اسے لوگی لوگ کنڈالنی ہو سکتی بھی کہتے ہیں جو پیدا ہو جانے کی صورت میں بڑے معجزاتی کام کر رہی ہوتی ہے۔ ویسے اہل کام فعل ہمارے دماغ کو ہمارے جسم کے پٹری پٹری نگاہ رکھتا ہے۔ آپ نے اکثر عموماً کیا ہوگا کہ بخار ہو جائے تو انسان خضر مایط لگائے بغیر ہی کہہ دیتا ہے کہ بخار ہے۔ توازنی حس انسان کے کانوں کے نیچے کے غدودوں میں موجود ہوتی ہے۔ جو انسان کو طبی طور پر تششع ارضی کے خط پر کھڑا رکھتی ہے۔

قریبی حس کی بدولت انسان کسی چیز سے رابطہ کرنے بغیر یا کسی چیز کو چھوئے بغیر معلوم کر لیتا ہے کہ یہ کیا چیز ہے۔ عضلاتی حس کا کام جسم کے مختلف اعضا کی حرکت کو کنٹرول کر کے اسے ایک نظام یا ترتیب سے چلانا ہے۔ بعض جانوروں میں یہ حس انسان سے سو گن زیادہ ہوتی ہے۔ مثلاً کتے

کی سونگھنے کی قوت انسان سے دو سو گن زیادہ ہے۔ سانپ زمین کی نیکی سی جنبش کو محسوس کرتا ہے۔

عقاب کے دیکھنے کی قوت بہت زیادہ ہے۔ وہ اڑتے ہوئے میلوں دور چیز کو آسانی سے دیکھ لیتا ہے۔

حاکم اور ذہنی کارکردگی کو سمجھ لینے کے بعد چنانچہ زمین کی نیکی والے کے لیے قوت ارادی اور قوت یقین کے بارے میں معلومات حاصل کرنا بڑا ضروری ہے جس کی تفصیل اگلے باب میں دیکھیے۔

مر

اے مالک کل میرے والدین

قوت ارادی اور قوت یقین

اللہ تعالیٰ نے انسان کو بے شمار خوبیوں سے نوازا ہے۔ جن میں ایک فنی اور صلاحیت قوت ارادی بھی ہے جو ہر شخص میں موجود ہے کسی میں کم کسی میں زیادہ یہ صلاحیت ایک ایسی قوت ہے جو کمزور انسان کو بھی مضبوط تر بنا دیتی ہے۔

قوت ارادی وہ قوت ہے جس کا انسان کو خود بھی اعزازہ نہیں ہے کہ اس کے دائرہ اختیار میں کیا کچھ ہے۔

قوت ارادی کی قوت کا اعزازہ کس پیمانے سے نہیں کیا جاسکتا۔ کسی نے تمناز سائنس دان نیوٹن سے پوچھا کہ اس نے اتنی ایجادیں کیے کر ڈالیں؟

نیوٹن نے اسے مختصر سا جواب دیا جو یہ تھا۔

”قوت ارادی سے“

یہی وہ قوت تھی جس نے سکندر کو سکندر اعظم، چنگیز کو خاقان اعظم، اکبر کو مصلح اعظم اور محمد علی جناح کو قائد اعظم بنایا۔ پاکستان قائد اعظم کی قوت ارادی

ہی کا مجرہ ہے۔

ہمارے ہر فعل کا انجام ہمارے ارادے پر ہی منحصر ہے اگر نہ چاہیں
ہوتا ہمارے قوت ارادی مضبوط نہ ہوتی تو نیچولین دی گریٹ نہ کہلاتا۔
قوت ارادی اور قوت یقین میں بڑا اگر تعلق ہے۔ دونوں طاقتیں ایک
دوسرے کے لیے لازم و ملزوم ہیں۔ انسان جب کوئی کام کرتا ہے تو قوت یقین
ہی سے اسے مکمل کرتا ہے۔ لہذا ایک مابہر علوم تنویم بننے کے لیے ضروری
ہے کہ وہ یقین کی قوت کو مضبوطی سے پکڑے رکھے اور اس پر قائم رہے جبکہ
قوت ارادی اور قوت یقین کے ساتھ ساتھ قوت توجہ کا قوی ہونا بھی ضروری
ہے۔

ہمارے خیالوں کا ہماری زندگی سے انتہائی گہرا رابطہ قائم ہے چنانچہ ہم
قوت فکر و تصور کا بڑا عمل دخل ہے یعنی ارادہ توجہ کو۔
ارادہ توجہ سے ہماری مراد وہ تاثر ہے جس کی بدولت انسان سے
کشمے اور مجرے رونما ہوتے ہیں۔

جب سورج کی شعاعیں ایک جذب یعنی آتشیشے سے گزرتی ہیں تو
کسی کاغذ کے ٹکڑے پر پڑتی ہیں تو آگ پیدا کرتی ہے۔ اگر ہم قوت ارادی
سے کام لے کر آتشیشے کا کام لے کر خیالات کو یکجا کریں تو بہت سی
باتیں جو پہلے ناممکن نظر آتی ہیں ممکن نظر آنے لگتی ہیں۔

ایک مشہور منکر جان لاک یہ کہتا ہے۔

”فن تنویم یا چنانچہ قوت توجہ کی ہی ایک ترقی یافتہ شکل ہے اُس

کا تعلق نہ صرف میناٹرم بلکہ مادائے حاکم سے بھی ہے مثلاً ٹیلی
بجٹی، حادث، بڑنگ یوگا اور مستقبل بینی ہے۔“

آپ کو ایک مابہر علم تنویم یعنی میناٹسٹ بننے کے لیے ابتدا قوت ارادی
قوت یقین اور ارادہ توجہ ہی سے کرنا ہوگی۔ ارادہ توجہ کی مشقوں میں سخت
اشہور اور لاشعور بڑا کام کرتا ہے

سخت لاشعور ہمارے ذہن کا وہ حصہ ہے جسے ایک پراسرار گودام کہنا
چاہیے۔ ایسے حالات و واقعات جن سے ہم معمولی طور پر متاثر ہوتے ہیں سخت
لاشعور انہیں دیکھ کر لیتا ہے۔ جن واقعات سے ہم متاثر ہو چکے ہوں یہ کچھ حصہ
مک انہیں محفوظ رکھنے کے بعد ان کے تاثراتی حصے کاٹ چھانٹ کر لاشعور کے
حوالے کر دیتا ہے۔ اور باقی حصے اپنی یادداشت سے محو کر کے فارغ ہو جاتا
ہے۔

یہ چونکہ ہماری علمی یادداشت کا ریکارڈ کیپر ہوتا ہے اس لیے اگر ہم گزرتے
ہوئے کچھ مہینوں یا سالوں کے خاص خاص حالات و واقعات کو دہرانا چاہیں تو
ہم انہیں سخت لاشعور سے حاصل کر کے اپنے شعور کے پردے پر کسی
فلم کی طرح آسانی سے دیکھ سکتے ہیں۔

لیکن اگر اپنی واقعات و حالات کو ہم کئی سال بعد اپنی ذہنی سکرین پر
دیکھنا چاہیں تو پھر ہمیں لاشعور کی مدد لینے ہوگی۔ اور لاشعور سے کچھ لینے کے
لیے فقط میناٹرم ہی واحد ذریعہ ہے۔ پس ایک ہی میٹرم۔

اور لاشعور بھی انسانی زندگی میں بڑا اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ ہماری تمام

جیوانی جہلتوں کو کنٹرول کرتا ہے۔ ایسے تمام کام جو ہم عادتاً کرتے ہیں ان کی تمام تر ذمہ داری لاشعور پر عائد ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ انسانی زندگی کے تمام اہم واقعات و حالات تحت الشعور سے لے کر اپنے اسطور میں ہمیشہ ہمیشہ کے لیے محفوظ کرنا رہتا ہے۔ خواہ وہ اہم واقعات و حالات عمر کے کسی بھی حصے سے کیوں نہ وابستہ ہوں۔

ماہرین کا خیال ہے کہ انسان سب تقریباً ایک برس کا ہو جاتا ہے تو لاشعور تمام ایسے واقعات کو دیکھا دیکھنا شروع کر دیتا ہے جس سے وہ ذرا گہرے طور پر متاثر ہوتا ہے۔

لاشعور انسانی زندگی میں جہاں بے شمار آسانیاں فراہم کرتا ہے وہاں وہ کبھی کبھی وبال بھی بن جاتا ہے۔ چونکہ تمام جیوانی جہلتوں کا کنٹرول ہوتا ہے اس لیے یہ بہت خود سزاوارہ منہ زور ہوتا ہے۔

اس کی مزہ زوری اور خود مری کو لگام دینے کے لیے اس کے اور شعور کے درمیان ایک پہرے دار یا محتسب جیسے منبر کھڑے ہیں ہر وقت کھڑا رہتا ہے۔ لاشعور کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ وہ پرانی ذہن نشدہ یا یادداشتوں کو اکھاڑ کر شعور میں پسینا دے لیکن محتسب اسے ایسا کرنے سے روکتا ہے۔

لاشعور کی بڑی کوشش اور اصرار کے بعد محتسب ان یادداشتوں کو مسنہ کر کے شعور تک جانے کی اجازت دیتا ہے۔

لہذا آپ کو اگر ایک ماہر پناشہ بنا ہے تو جہاں اور خوبیاں کرنی ہیں وہاں آپ میں قوت ضمیر بھی بدرجہ اتم موجود ہونی چاہیے۔

اس سے پہلے کہ ہم آگے بڑھیں پناشہ کی ایک اور شاخ پر بھی روشنی ڈالنا ضروری سمجھتے ہیں اور وہ ہے تحلیل نفسی۔ جس کے بارے میں ڈاکٹر بیلایگوسکی کہتا ہے کہ تحلیل نفسی ایک ذہنی طریقہ علاج ہے اس کے ذریعے ماہرین نفسیات اور ماہرین پناشہ ذہنی اور نفسیاتی امراض کے شکار مریضوں کا علاج کرتے ہیں۔

ڈاکٹر لارن کیون کہتا ہے۔

”بہت سے ایسے عارضے ہیں جو نفسیاتی علاج سے درست ہوتے

ہی نہیں مگر پناشہ ذہنی سے درست ہو جاتے ہیں۔“

تحلیل نفسی کے ذریعے انسان کی علالت کی وجہ کو لاشعور سے نکال کر شعور میں لایا جاتا ہے تاکہ مریض خود جان لے کہ اس کی علالت کی اصل وجہ کیا ہے۔ اس طرح تحلیل نفسی کے ذریعے مریض کی ان الجھنتوں کو نکال باہر کرتے ہیں جن کی راہ میں عصب کھڑا ہوتا ہے۔

جب یہ الحسن لاشعور سے نکل کر شعور میں آ جاتی ہے تو وہ مرض جو اس مخصوص الجھن سے تعلق رکھتا ہے ختم ہو جاتا ہے۔

بعض شدید ذہنی الجھنیں جن کا تعلق گہرے طور پر بچپن کے واقعات یا کسی جرم سے وابستہ ہوں اس کے لیے تحلیل نفسی واحد علاج ہے۔

بعض اوقات مریض کو پناشہ سس کی گہری نیند سلا کر اس کو اس کے بچپن کی طرف سفر کرایا جاتا ہے۔ بچپن سے لے کر موجودہ عمر تک ہر دور جو اس پر گود چکا ہو۔ اس کے خاص خاص واقعات و حادثات مریض سے معلوم کیے جا

کے ہیں۔

جن مخصوص واقعات و حادثات سے مریض گہرے طور پر متاثر ہوا ہو۔
انہیں ہپناٹسٹ اپنے ذہن میں محفوظ کرتا رہتا ہے جب ہر قسم کی معلومات مریض
سے حاصل کر لی جاتی ہے تو پھر مریض کو بیدار کروا جاتا ہے۔

اگر اعتبار سے ایک ہپناٹسٹ کے لیے انسانی نفسیات کو سمجھنا ہی نہایت
ضروری ہے اس سے پہلے جن جن قوتوں کا کسی ہپناٹسٹ میں موجود ہونا چاہیے
ضروری بیان کیا ہے وہ تمام قوتیں اور خوبیاں ایک ماہر ہپناٹسٹ کے ہتھیار
ہیں جنہیں وہ موقع محل کے مطابق اس طرح استعمال کر سکتا ہے جس طرح کوئی ماہر
جزل موقع پر پریران جنگ میں اپنی فوج اور ہتھیار استعمال کرتا ہے۔

مر

اے مالک کل میرے والدین

یکسوئی اور اس کی قوت

اگر ناکاز توجہ یعنی ذہنی یکسوئی جسے انگریزی اصطلاح میں (CONCENTRATION)
کہتے ہیں یہ سب ایک ہی شے کے مختلف نام ہیں جب تک کسی شخص کو اس
چیز میں پوری طرح دسترس حاصل نہ ہو وہ کوئی بڑا کارنامہ سرانجام نہیں دے
سکتا۔

دوسرے نفعوں میں جب تک آپ کی دماغی قوتیں بکھری ہوئی ہیں آپ کچھ
نہیں کر سکتے آپ کبھی ایک وقت میں دو کام نہیں کر سکتے۔ اگر کبھی ایسا کرنے کی
کوشش بھی کریں گے تو وہ سب کے سب بکھڑ جائیں گے۔
آپ نہ تو بیک وقت دو کام میں چلا سکتے ہیں نہ ہی دو مختلف خط لکھ سکتے

ہیں۔

اس دنیا میں ناکام لوگ وہی ہیں جو اپنے اندر ذہنی یکسوئی اور توجہ پیدا
نہیں کر سکتے۔ ذہنی انتشار کی بنا پر وہ نہ کچھ سمجھ سکتے ہیں اور نہ ہی یکسوئی کے
ساتھ کوئی کام کر سکتے ہیں۔

ہماری توجہ زیادہ تر ادھر ادھر بٹھکتی رہتی ہے۔ ہمارے دماغ کی کیفیت

کسی اخبار کے دفتر سے ملتی جلتی ہے جہاں پہلی پرنٹر پر ہر وقت طرح طرح کی خبریں آتی رہتی ہیں۔ ہمارے جسم کا ہر ریشہ دماغ سے ہر وقت رابطہ قائم رکھ رہتا ہے۔ ناک، کان، آنکھ ہر عضو اپنا اپنا اثر دماغ تک پہنچاتا رہتا ہے اور پھر ہمارا شعور ان تمام پہنچات کو وصول کرنے کے بعد اپنے طور پر ان کا تجزیہ کر کے کاٹ چھانٹ کرتا ہے اور پھر اہم فیصلے کرتا ہے۔ ہمارے شعور کی مرکز میں بڑی وسیع اور طرح طرح کی ہیں۔ اسے کسی بڑے دلال کا دفتر سمجھ لیجئے جہاں ساری دنیا کی منڈیوں سے بازار کے آثار چڑھاؤ کی پوری دنیا میں چلی آتی ہیں۔ مختلف اطراف سے ٹیگلاکے اور دیگر سنے چلے آتے ہیں اور کسی کو بھی سرانٹھانے کی صحت نہیں ملتی۔ لیکن اگر اس دفتر کا علم اپنے کاموں میں مصروف رہنے کے بجائے کسی حسین و جمیل فلم ایکڑس کے بارے میں سوچنا شروع کر دے تو کیا کوئی کام باقاعدگی سے ہو سکتا ہے۔ ہرگز نہیں ایسی صورت میں وہاں فتنہ کا ہول کا ڈھیر لگ جاتا ہے اور سارا کام تلبٹ ہو جاتا ہے۔

ہمارا شعور بھی اپنے فرائض سے کبھی غافل نہیں رہتا جس کام میں بھی وہ مصروف ہو پوری محنت کے ساتھ اس میں غرق رہتا ہے۔

اگر آپ نے واقعی اپنے طور پر ہیناٹرم کی مشقیں کر کے اس فن میں ملکہ حاصل کرنے کا فیصلہ کر لیا ہے اور بچہ ارادہ رکھتے ہیں تو پھر آپ کو سب سے پہلے آپ کو ان کا توجہ یعنی ذہنی یکسوئی کی چند مخصوص مشقیں کامل توجہ کے ساتھ کرنا ہوں گی۔ اور وہ مشقیں ہیں۔ منحنی بینی، عکس بینی، سایہ بینی، ماہ بینی، آفتاب بینی، آئینہ بینی، آب بینی، نقطہ بینی وغیرہ۔

بقول ڈاکٹر لینگ
۱۔ نقطہ بینی کسی نشان پر نظر جما کر ہیناٹرم کی مشق کرنا۔

۲۔ عکس بینی کسی عکس پر نظر جما کر ہیناٹرم کی مشق کرنا۔

۳۔ سایہ بینی اپنے یا کسی دوسری شے کے سامنے پر نظر جما کر ہیناٹرم کی مشق کرنا۔

۴۔ ماہ بینی یا قمر بینی چاند پر نظر جما کر ہیناٹرم کی مشق کرنا۔

۵۔ آفتاب بینی سورج کو توجہ کا مرکز بنا کر ہیناٹرم کی مشق کرنا۔

اگرچہ ہیناٹرم بننے کی صلاحیت ہر شخص میں موجود ہے لیکن مزاج، ذہنی ساخت اور انداز طبیعت کے لحاظ سے ہر شخص کی حسیت کا پیمانہ مختلف ہوتا ہے۔

موادوی مزاج رکھنے والے بہت جلد اس صلاحیت کو ترقی دے لیتے ہیں جبکہ لبنی مزاج والوں میں معمول بننے کی صلاحیت نسبتاً کم اور ان کی ترقی کا عمل سست ہوتا ہے۔ مابعد انسانیات میں تحقیق کا ایک شعبہ ہے جس کو اگر ترقی کی زبان میں سائیکو کینس کہتے ہیں یعنی ارادے کی قوت سے چیزوں کو متحرک کر دینا۔

مثلاً جھڑی، دوات، جوتی، ٹوپی اور اس قسم کی دوسری چیزوں پر نظر گرا

کر انہیں ان کی جگہ سے ہٹا دینا۔
ایک شخص میں یہ کمال تھا کہ وہ شیشے کا گلاس توجہ کی قوت سے توڑ دیتا تھا۔

اشیا پر ذہنی قوت استعمال کرنے کا کیا اثر پڑتا ہے اس کی سائنسی طور پر یہ چھان بین کی گئی ہے کہ اس سب زدہ مکانوں میں چیزوں کا خود بخود ادھر ادھر ہو جانا، پتھر رشنا، کپڑوں میں یکایک لگ جانا اور دوسرے پر اسرار بظاہر جنس کا برسن نسیات پورا پورا محسوس فینو مین کہتے ہیں ان کا تعلق سائیکو کنیس سے ہے۔

بہت سے ہٹاٹھ کسی چیز مثلاً کاغذ، دوا، انگوٹھی، سگریٹ کیس، پپرل چیز کو ہاتھ میں لے کر اس چیز کے مالک کی پوری سوانح حیات یا کم سے کم اس کی زندگی کے اہم واقعات بتا سکتے ہیں۔ اس ٹل کو نسیات کی زبان میں سائیکو میٹری کہتے ہیں۔ اور یہ سب از نکاز توجہ کے کڑے پر تو آتے اب ہم آپ کے مطالعہ کے لیے از نکاز توجہ کے مختلف طریقے آپ کے سامنے پیش کرتے ہیں۔

شمع بینی

شمع بینی از نکاز توجہ کی ایک بڑی اہم مشق ہے۔ از نکاز توجہ کی کوئی مشق شمع بینی کے بغیر جو بھی نہیں سکتی۔

یہ مشق اکثر موم بتی سے کی جاتی ہے موم بتی نہ ہونے کی صورت میں دیا استعمال کیا جاسکتا ہے جس میں کسی نباتاتی تیل کا استعمال کیا جاتا ہے۔ مثلاً سرسوں کا تیل، چنبیلی کا تیل، تل کا تیل، بنو لے کا تیل۔ اس مقصد کے لیے جانوروں کی چربی بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔ بجلی کا بلب خواہ کتنی کم طاقت کا کیوں نہ ہو۔ جمع بینی کے لیے فوڈز نہیں موم بتی ہر حال میں موزوں ہے۔

اور یہ بات ہمیشہ ذہن میں رکھیں کہ موم بتی کی بناوٹ اور سائز اتنا اہم نہیں ہے۔ البتہ کچھ لوگ موم بتی کا ایک خاص سائز منتخب کر لیتے ہیں۔ لیکن اس کا خیال رہے کہ شمع بینی میں جو موم بتی استعمال کی جائے وہ بالکل نئی ہو۔ استعمال شدہ موم بتی ہرگز نہ ہو۔

موم بتی کے بعد اگلا مرحلہ جگہ کے انتخاب کا ہے۔ اس کے لیے کسی خاص جگہ کی ضرورت نہیں کوئی بھی اگ تھک کر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اور یہ بھی یاد رکھیں کہ خاموشی شمع بینی کے لیے نہایت ضروری ہے۔ شمع بینی میں اصل مرحلہ قوت انگیز پیدا کرنا جو شور و غل یا آفس پاس کی آوازیوں کی

موجودگی میں حاصل نہیں ہو سکتی۔ مگر میں کسی ایسے کمرے کا انتخاب کریں جو
ہوادار ہو جس میں نہ تو گرمی ہو اور نہ زیادہ سردی۔ اور کمرہ نہایت پرسکون ہو۔
باس کے معاملے میں زیادہ اہتمام کی ضرورت نہیں۔ سادہ آرام دہ ڈھیسلا
باس استعمال کریں۔ کچھ لوگ ابادہ پنپنا پسند کرتے ہیں مگر یہ ضروری نہیں۔
خشع بنی کرنے وقت لڑبان اور مگر جسے بھی سلگائی جا سکتی ہے اس سے
ماحول قدر سے طمانی ہو جاتا ہے۔

اس کے بعد ایک مرحلہ ہم بتی پر تیل لگانے کا ہے تیل کوئی سا بھی ہو
سکتا ہے۔ اس کی اہمیت صرف اس وجہ سے ہے کہ آپ کے وجود اور موسم بتی میں
لاطاف پیدا ہو جائے۔

آپ تیل پہلے اوپر سے بننے کی طرف لگائیں اور پھر نیچے سے اوپر کی جانب
اور تیل لگاتے وقت اپنی خواہش کو ذہن میں رکھیں۔ اور اس کے بارے میں
سوچتے رہیں۔ یہ خیالات فضا میں عطر سرنی طور پر بچھ ہونا شروع ہو جائیں گے۔
خشع بنی کی مشق میں تیز مزاج مسائے والے اور ثقیل کھانے دکھائیں اور
جس کی قربت سے بھی گریز کرنا چاہیے۔ کیونکہ اس سے روحانی قوت میں کمی ہوتی
ہے۔

خشع بنی سے پہلے غسل کرنا چاہیے تاکہ منفی خیالات دھل جائیں اور
ذہن پاکیزہ ہو جائے۔

خشع بنی کا ایک اہم لازمہ خشک کا رنگ ہے۔ رنگ ایک بہت اہم روزمرہ
کی زندگی میں اس قسم کے حملے اکثر استعمال کرتے ہیں کہ وہ غصے سے لال ہو گیا۔

خوف سے زرد پھیل پڑ گیا۔

خونمندی سے اس کے چہرے کا رنگ بدل گیا۔

دماصل رنگوں کا انسانی جذبات اور احساسات سے بڑا گہرا تعلق ہے۔ یہ رنگ
لوٹی، غم، مایوسی، غصے اور خرم کی عکاسی کرتے ہیں۔

رنگ دماصل روشنی کے مختلف شدت میں جو مختلف انداز اور رفتار سے
متعکس ہو رہے ہیں مثلاً سرخ اور سیاہ رنگ — سفید یا نیلے کے مقابلے
میں سست رفتار ہیں۔ اسی لیے یہ ہماری آنکھ کے عدسے پر گہرے رنگ کی
صورت میں منعکس ہوتے ہیں۔

انسانی جذبات پر رنگوں کے اثرات بھی اس وجہ سے شیع بنی میں بھی مختلف
مقاصد کے لیے مختلف رنگ استعمال کیے جاتے ہیں۔ لہذا مختلف رنگ اور ان
کی خصوصیات درج ذیل ہیں۔

سفید رنگ: یہ پاکیزگی، روحانیت اور زندگی کے اعلیٰ مقاصد کے حصول کا نشان
ہے۔

سرخ: صحت، قوت، طاقت، جنسی قوت اور جرأت کی علامت ہے۔

گلابی: یہ زرخیزی اور بہتیب کی طرف اشارہ ہے۔ خوش قسمتی، دولت مندی
اور سخاوت کا بھی رنگ ہے۔

نیل: سچائی، سحر، دلائل، مخفی قوتوں پر حاوی ہونے اور اہل کا تحفظ
حاصل ہونے کی علامت ہے۔ یہ افہام و تفہیم اور اچھی سمجھ کی بھی علامت
ہے۔

جامنی، عالیات اور اشاک مارکیت میں کامیابی کی نشانی روحانیت کے اعلیٰ مدارج پر فائز ہونے، وقت، اصول پرستی اور شخصی وقار کی علامت ہ
سبز، اعلیٰ اختیارات اور وقار کی علامت ہے۔ ان تمام رنگوں کا تعلق نعلی علامات سے بھی جوتا ہے۔ لہذا ستارہ شناسی اور شمع بینی کے درمیان گہرا ربط پایا جاتا ہے۔

مثال کے طور پر آپ اپنے کسی دوست کے ساتھ تعلقات بڑھانے کے لیے شمع بینی کا عمل کر رہے ہیں تو آپ پہلے اس کی تاریخ پیدائش معلوم کر کے اس کا جنم ستارہ دیکھ لیں۔ اور پھر اس کے مطابق موم بنی کا رنگ منتخب کریں۔ چنانچہ شمع بینی کے بنیادی عناصر یہ طے پائے کہ موم تیزاب غنفلت رنگ کی استعمال ہوں گے۔ رنگوں کا استعمال اپنی خواہش کے مطابق ہو گا۔

جہاں ہم شمع بینی کو اپنے مقاصد کے لیے استعمال کرنا چاہتے ہیں وہاں ہمیں اس کے تاریک پہلوؤں کو بھی مدنظر رکھنا چاہیے۔

شمعوں کو جادوئی اثرات کے لیے اس سبب سے استعمال کیا جاتا ہے کہ ان کی بدولت ازسکاتہ توجہ پیدا ہوتا ہے اور شمع بینی کرنے والا اپنے اندر ان فریبی قوتوں کو بیدار کر لیتا ہے۔

مختلف رنگوں کی غنفلت ارتعاشی لہریں ہوتی ہیں اور یہ مختلف روحانی سطحوں پر عمل کرتی ہیں ہر رنگ غنفلت اثرات پیدا کرتا ہے عمل کرنے والے کو اپنے مقصد کی نسبت سے موم بیٹوں کے مچ رنگ کا انتخاب کرنا چاہیے۔

شمع بینی میں ابتدا میں آنکھوں سے پانی جاری ہو جائے گا۔ ہلکا ہلکا سر

درد بھی محسوس ہو گا۔ آنکھیں خشک جائیں گی۔ مختصر بہت سی محسوس ہوں گی۔ یہ ساری شکائیں عارضی ہوتی ہیں اور ان ہی شکایتوں کو دودھ کرنے کے لیے استاد کی مدد حاصل کی جاتی ہے۔

شمع بینی کی مشق پندرہ بیس سیکنڈ سے شروع کر کے آہستہ آہستہ اس کی حد ایک گھنٹہ تک بڑھا دی جاتی ہے۔

ان تمام مشقوں کے لیے سب سے زیادہ موزوں رات کا وقت ہے سو سنے سے پہلے۔

شمع بینی کی مشق سے تصور کی قوت اس قدر بڑھ جاتی ہے کہ جوں ہی کسی کا تصور کیا جاتا ہے اس کی نہایت واضح تصویر سامنے آ جاتی ہے۔

ابتدا میں شمع بینی کی مدت پانچ منٹ تک ہے۔ اس کے ابتدائی دن بڑے سخت اور صبر آزما ہوتے ہیں۔ شمع کی نو میں عجیب و غریب پر اہل تصور میں نظر آتی ہیں۔ شمع کی نو بڑھ جاتی ہے۔

میں۔ شمع کی نو بڑھ جاتی ہے۔

آئینہ نشینی

ایک ایسا آئینہ میں جس میں کوئی داغ و دھند نہ ہو۔ آئینے کو جہاں تک ہو سکے تاہم جگہ پر رکھیں۔ خاص طور پر عدم استعمال کے موقع پر اسے اندھیری جگہ ہی رہنا چاہیے۔ یہی وجہ ہے کہ آئینہ پر سیاہ رنگ کا غلاف استعمال کرنے کی سفارش کی جاتی ہے۔

آئینہ بنی کے لیے مخصوص کمرے میں کم سے کم روشنی ہو مکمل تاریکی نہ ہو مگر زیادہ شدید روشنی نہ ہونا چاہیے بلکہ خوش گو اور حد تک گرم ہونا چاہیے۔

آئینہ بنی کے کمرے میں ایس اتنی سی روشنی ہونی چاہیے جس میں ایک عام آدمی آسانی سے درمیان درجے کی تحریر کو پڑھ سکے۔ آئینہ بنی کی ابتدائی نشستوں کے دوران اگر کامیابی حاصل نہ ہو تو گھبراہٹیں نہیں۔ ضمیر و تحمل کے ساتھ مشق جاری رکھیں۔

آئینہ بنی کو چاہیے کہ وہ روشنی کی طرف پشت کر کے بیٹھے۔ آئینے کو ہاتھ کی پٹیل یا میز پر رکھ دیں۔ اگر پٹیل پر رکھا جائے تو دائیں ہاتھ کی پٹیل ہو۔

اگر میز پر رکھا جائے تو آئینہ کے عقبی حصے میں سیاہ رنگ کا پردہ یا سکرین ضرور ہونی چاہیے۔ عمل آئینہ بنی میں کسی قسم کی غفلت اندازی نہ ہونے پائے۔

آئینہ بنی کی مشقوں کا وقفہ پندرہ بیس منٹ اور زیادہ سے زیادہ اس وقت تک ہو سکتا ہے جب تک آئینہ تنک نہیں جاتی کامیابی کی علامات ظاہر ہونے لگیں تو آئینے سے روشنی کا ہلکا ٹھکنا اس کا ختم ہونے لگتا ہے پھر دودھیا پن پیدا ہونے لگے گا۔ بعد ازاں مبادی اور صورت ظاہر ہونے لگے گی۔ عام طور پر سرخی مائل غبار یا پھر ذیلی طور پر سبز یا غبار رفتہ رفتہ سیاہی میں تبدیل ہوتا چلا جاتا ہے۔

آئینہ بنی کرنے کے لیے مکمل کیسوٹی کی ضرورت ہوتی ہے۔ مشق سے پہلے مشق کرنے والے کو ذہنی طور پر پرسکون ہونا چاہیے۔ ایسے کمرے کا انتخاب کریں جہاں سکون ہو۔ کسی قسم کا شور و غل نہ ہو۔ مشق کے دوران ایسی ویسی کوئی آواز کان میں نہ پڑے۔

کمرے میں ٹیبل لائٹ کے فائدے لیے اتنی روشنی رہے کہ کمرے کی ہر چیز آسانی سے دکھائی دے۔

آئینے کو میز پر اس طرح رکھیں کہ اس پر مناسب روشنی پڑ سکے۔ میز کمرے کے عین وسط میں ہو۔ دیواروں پر پردے گرے ہوئے ہوں۔

کمرے میں کسی طرف سے کوئی غیر روشنی زدہ برابر بھی داخل نہ ہونے پائے کہ کسی پر المیہ ان سے بیٹھ جائیں۔ آئینے اور آپ کے چہرے کے درمیان ڈیڑھ فٹ کا فاصلہ ہو۔ جو تنہی آپ آئینہ بنی کا عمل شروع کریں اپنا ذہن پوری توجہ سے اس پر مرکوز کریں۔

اب مسلسل آئینے کی طرف دیکھنا شروع کر دیں۔ آئینے کو آنکھیں پھاڑ پھاڑ

کر نہ دیکھیں۔ اس وقت آپ میں ذہنی اور جسمانی تناؤ ہگز نہ ہونا چاہیے۔
آئینہ دیکھتے رہیں چہ ہی منٹ میں آئینہ دھندلا دھندلا سا دکھائی دینے
لگے گا۔

مسلسل مشق کرنے سے آئینے کا دودھیا پن سیاہی میں تبدیل ہو جائے
گا۔ اور پھر یہ سیاہی سکڑتے سکڑتے ایک نغصے سے سیاہ نقطے میں تبدیل ہو
جائے گی اور یہی مشق کرنے والے کی کامیابی ہے۔

اسی سیاہ نقطے میں آپ کو بڑے عجیب و غریب مناظر نظر آنے لگیں گے
جو آپ کے ذہن میں ہو گا۔ وہی آپ کو آئینے میں نظر آئے گا۔
مشق کرنے کے بے روزانہ ایک یا دو مرتبہ عمل کریں۔ ابتدا میں دس منٹ
سے زیادہ مشق نہ کریں آہستہ آہستہ مشق کے وقت میں اضافہ کرتے چلے جائیں گے۔

والدین

ماہ بینی

شعب بینی اور آئینہ بینی کی طرح ماہ بینی بھی مشق کرنے کا ایک طریقہ ہے
اور اس کا سبب بینی بھی اس کا ایک پہلو ہے۔
ماہ بینی سے اندرونی روشنی پیدا ہوتی ہے۔

چاند کی چاندنی انسانی جسم میں بڑی عجیب کہانی تبدیل یاں پیدا کرتی
ہے جی سے انسان کے جسم پر عجیب و غریب اثرات پیدا ہوتے ہیں۔
ماہ بینی کی مشق میں آرام و راحت میں بیٹھ کر چاند کے کسی نقطہ سے
پر نظر جمادیں۔ سکھیں نہ چپکلیں۔ اس مشق کا آغاز چند سیکنڈ سے کریں۔
اور ایک سال میں ماہ بینی کا وقفہ ۵ منٹ تک بڑھا دیا جائے۔
ابتداء میں آنکھوں میں پانی ہو جاتا ہے۔ پلکیں جھپک جاتی ہیں مگر رفتہ
ان کا دھڑلے پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

چاند کو ٹھیک لگا کر دیکھنے سے چاند اور دیکھنے والے کے درمیان
ایک متقابل سی رشتہ قائم ہو جاتا ہے۔ جوں جوں ماہ بینی کے وقفے میں اضافہ
ہوتا چلا جاتا ہے چاند کی کشش میں ترقی ہوتی چلی جاتی ہے۔
چہ ماہ کی مشق سے یہ ثبوت آجاتی ہے کہ اندر سے ہی روشنی کی شعاعیں
نکلتی ہیں اور ہر شے پر نور کا دائرہ سایہ پھیلا نظر آتا ہے۔ اور اس میں ہلکے
عجیب و غریب سادہ اجسام نظر آتے ہیں۔

پانڈ کا تصور بڑا روحانی تصور ہے۔ محبت میں چوٹ کھائے ہوئے دل پانڈ فی رات میں عجیب قسم کی بجے بنی محسوس کرتے ہیں۔

پانڈ کے پاس اعلیٰ اثرات سے فقط سمندری میں جوار بھانا نہیں آتا۔ صرف درختوں پر ہی خواب کی کسی کیفیت پیدا نہیں ہوتی بلکہ انسانی جذبات میں بھی اچل بیدار ہو جاتی ہے۔

ماونچی سے چہرے کا رنگت بھی کمزور ہے۔ اعصاب زدہ مریضوں پر بڑا اثر پڑتا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ مزخ، عطار، زہرہ ہشتری، سورج اور سورج کے نظام سے پرستہ جولاکھوں کے ڈروں نظام شمسی اور اربوں کہکشاں کے موجود ہیں۔ ان سب کی تصویریں ہسب کے مکس ہر لکھ ہمارے نفس پر اپنا اثر ڈالتے رہتے ہیں۔ **الک کل میرے والدین**

آفتاب بینی

آفتاب بینی سے ذاتی فعالیت قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ سورج روشنی اور فعالیت قوت کا سرچشمہ ہے۔

آفتاب اس شمسی مرکز کو محور پر نہیں ہماری کائنات میں روشنی کے علاوہ حرارت، برکت، توانائی اور فعالیت قوت کا منبع ہے۔

شخصیت کی تعمیر میں رب سے زیادہ شکل مشق سورج کو پک بچھلائے بننے کیلئے پانڈ کر دیکھنے کی ہے۔

اس مشق میں ذرا سی بے احتیاجی سے دماغ اور بصارت کو شدید نقصان پہنچ جانے کا خطرہ رہتا ہے۔ سورج بینی کی مشق کا طریقہ درج ذیل ہے۔

آفتاب طلوع ہونے سے پچیس منٹ پہلے مشرق کی طرف منہ کر کے سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ دواں پر نظریں جمادیں جہاں سے سورج نکل رہا ہو۔

مشق کے دوران طرح طرح کے خیالات ذہن پر طہ بولیں گے۔ سورج کا تصور بار بار ٹوٹ جائے گا۔ ٹوٹ جانے دیں اور پھر سے نکلتے ہوئے سورج کا تصور قائم کر لیں۔

آفتاب بینی میں اپنے سائے کا گردن کو دیکھتے ہیں تو وہ سفید اداں کے بکڑے کی طرح سر پر گردش کرتا نظر آتا ہے۔

اور پھر ایسا بھی ہوتا ہے کہ مشق کرنے والا اپنے سر پہ اپنی جنس کی کوئی
شکل دیکھتا ہے۔ ہزار نام کی جو مخلوق دنیا میں پائی جاتی ہے آفتاب بینی یا سیاہ
کی مشق سے نظر آسکتی ہے۔

سورج بینی کی مشق صرف اس وقت تک کرنی چاہئے جب تک کہ سورج
کی روشنی ٹھنڈی اور اس کی چمک خوشگوار اور فرحت بخش رہے۔
جوئی سورج کی شعاعیں آنکھوں میں چھینے لگیں مشق فوراً بند کرنی چاہئے
اگر طلوع آفتاب کے وقت مشق کرنے کا موقع نہ ملے تو صبح غروب آفتاب
کا وقت اس کے لئے مناسب ہے۔

جب تک کسی مشق میں استغراق کی حالت پیدا نہیں ہو جاتی اس مشق کا
کرنا یا نہ کرنا برابر ہے۔

ایسا پس دن میں جس مشق سے تاؤ و زحمت نہ آئے۔ ایسا پس روز کے
بعد مشق کی عادت بچھتے ہوئے ہے۔ اور کسی میں پیٹ میں اس مشق کے اثرات
ظاہر ہوتے ہیں۔

بلور بینی

بلور بینی کی مشق میں نظروں کے سامنے صرف بلور کی گیند یا شیشے کا گلاس
ہونا چاہئے۔ اور ہر کوئی اور چمکدار چیز رکھی ہوگی تو ذہن بار بار اُدھر جھپٹ
لگائے لگے گا۔

از نکاز تو چادر مشاہدے کی مشق میں بلور کو آشورو بال کے وقت سے
جوڑی اہمیت دی گئی ہے۔

اس کا سبب یہ ہے کہ بلور بڑا احساسِ تھیر ہے۔ عالم لوگ آسانی
سے بلور کی گیند حاصل نہیں کر سکتے لہذا صاف و شفاف سپروٹ صاف
استعمال کریں۔

صاف پانی سے پھرے ہوئے شیشے کے گلاس پر بھی یہ مشق کی جاسکتی ہے۔
اگر بلور یا پانی سے پھرے گلاس کے کسی نقطہ کو مرکزِ توجہ بنا کر مشقِ نظر
کی جائے تو عامل کو اس نقطہ کے اندر پہلے بادل اٹھتے نظر آتے ہیں اس کے بعد
فصلت ٹھکیں دکھائی دیتی ہیں۔

دراصل جوڑی کا انتخاب ہر عامل اس کمیتہ نظر سے کرتا ہے کہ وہ اپنی
انچ آنکھوں کو کم سے کم ٹھکائے اور زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھائے۔ بلور
کی سطح پر دھند سی اور برابر سے نظر آتے ہیں۔
آنکھ تھیر شخص کا ایک اہم ترین ذریعہ ہے۔ وہ مغالب کے ذہن کو

چونکہ قافی۔ اس کو مستثر کرتی قادر اس قابل بنا دیتی ہے کہ وہ ذہن ترفیب اور تحریک کو مکمل طور پر قبول کرے۔

اس کے علاوہ آنکھ کے اندام ایک زبردست قوت ہے جس کے ذریعے ایک شخص اپنے ارادوں کو دوسروں کے نفس میں جاگزیں کر سکتا ہے۔

لیکن بیوقوفی ہے کہ قوت کو معقول طریقے سے استعمال کیا جائے کیونکہ سنگ موثر ساتھی کو اپنی طرف جذب کرتی ہے اور اس پر جادو کا اثر کرتی ہے۔

بلاشبہ دشمن آپ نے سنا ہوگا یا مشاہدہ کیا ہوگا کہ دزدوں اور وحشی جانوروں پر انسانی آنکھ کا کتنا گہرا اثر ہوتا ہے۔

قطر جو عام طور پر پتھریا طیس نظر سے نازد ہے اس نظر کے ذریعے نفس کی خواہشوں کا مظہر ہے جس کے اعتدال یا اس طرح نشوونما پاجائیں کہ اس کے ذریعے تیز اور نفوذ پذیر نگاہیں ڈالنے پر قادر ہو جائیں۔ والدین

التحییز

یہ نقطہ بینی کا ایک شاخ ہے اور خاص طور پر مینڈریم یعنی تنویم سے تعلق رکھتی ہے۔ اس کی مشق کا طریقہ یہ ہے کہ چپکے سفید کاغذ پر سیاہ روشنائی سے پنچے کے برابر نقطہ بنائیں اور کاغذ کو کسی ایسی جگہ چپکا دیں کہ آپ مشق کے لئے پیشیں تو پنچے کے برابر پر سیاہ کم دیش ڈھائی تین فٹ کے فاصلے پر ہوں۔ اب نگاہیں اس نقطے پر جا دیں۔ پلک نہ جھپکیں جھپک جائے تو بھی مشق جاری رکھیں۔

نظر کے ساتھ ذہن کی پوری قوت بھی اسی ایک نقطہ پر جمانے کی کوشش کریں تصویر یہ جو کہ اس سیاہ نقطے کے اندر سے روشنی کا چشمہ ابھرتا ہے۔

کچھ عرصہ بعد مشق کرنے سے یہ سیاہ نقطہ روشنی سے جگمگانے لگے گا جب آپ اس حد تک کامیابی حاصل کریں تو نقطے کے سائز کو دگنا کر دیں یعنی چونی کے برابر ہوں۔

اس نقطہ پر اتنا زور کہ مشق کریں جب اس کوشش میں کامیابی ہو جائے تو چونی کے دائرے کو روپے کے برابر دائرے میں تبدیل کر دیں۔

اس مشق کی شرائط، اوقات اور طریق کار بھی وہی ہے جو دوسری مشقوں کا۔

التصویر (جو بینی) اور التعمیر (نقطہ بینی) ایک ہی قسم کی مشقیں ہیں۔

ان کا ارتکاز تو یہ کا طریقہ بھی یکساں ہے تاہم بعض لوگوں کو پوری ہنی سے
مناسبت ہوتی ہے اور بعض لوگوں کو نقطہ بینی راس آتی ہے۔

اور یہ فیصلہ تو ایک مزاج شناس استاد ہی کر سکتا ہے کہ کس طالب علم کو
اعتدیل کا درس دیا جائے اور کس کو استیوار کا اس مشق کو شروع کرنے سے پہلے
مزاج شناس استاد سے رہنمائی ضرور حاصل کرنا چاہیے۔

کچھ مزاج ایسے بھی ہیں جو یہ مشق کرتے ہیں تو ان کو یہ معلوم ہوتا ہے جیسے
ان کے سر میں یعنی ذہن میں کسی اثر دھانے سے اڑھایا ہے۔ اور یہ اثر دھانے سے
غبنناک ہو رہا ہے۔

فقطہ بینی کی ایک صورت یہ بھی ہے کہ اسم اللہ پر ارتکاز کیا جائے۔ سفید
کاغذ پر سیاہ نیلے یا سبز رنگ میں اللہ لکھا جائے۔ اور پھر اس مبارک نام پر
نظر اور دماغ کی پوری قوتوں کے ساتھ ذہن کو یکسو کر کے ارتکاز تو یہ کی
مشق کی جائے۔

سفید کاغذ پر اللہ لکھ کر باقی کاغذ پر سیاہی پھریں جس سے اسم اللہ
خوب واضح ہو جائے۔

زات کو سونے سے پہلے یہ معمول بنالیں کہ دس منٹ تک پوری ذہنی
یکسوئی سے اللہ کے نقطہ پر نظر جمادی جا میں پہلے دو چار دن تو دین مختار
خیالات کی آماجگاہ بنارہے گا۔

چند روز کے بعد یہ پریشانی خیالی کم ہو جاتی ہے۔ اور پھر یہ حالت
ہو جاتی ہے کہ جو ہی اسم اللہ پر نظر جمتی ہے مشق کرنے والا بالکل خالی الذہن

ہو جاتا ہے حتیٰ کہ پندرہ سے بیس منٹ تک مسلسل دیکھتے رہنے کے باوجود
یہی لگتا ہے کہ اس کام میں صرف چند لمے صرف ہوئے ہیں۔

آہستہ آہستہ اس نقطہ کے حروف میں روشنی پیدا ہونے لگتی ہے پندرہ
دن کی مشق کے بعد یہ نوبت پہنچ جاتی ہے کہ مشق کرنے والا جو بھی اسم اعظم
پر نظر جمتا ہے فقط غائب ہو جاتا۔ اور اس کم کی جگہ نورانی ہالہ یعنی روشنی کا دائرہ
بننے لگتا ہے۔

اس کے بعد یہ ہوتا ہے کہ جس کاغذ پر اسم مبارک لکھا ہوتا ہے اور وہ
دیوار جن پر وہ کاغذ چسپاں ہوتا ہے دونوں نظروں سے اوجھل ہو جاتے ہیں
اور وہاں روشنی سی نظر آنے لگتی ہے جس کا دائرہ رفتہ رفتہ بڑھنے لگتا ہے۔
اور پھر پورے کمرے میں اچالا ہو جاتا ہے۔

آدھی رات کے بعد اندھیرے میں یہ عمل شروع کیا جاتا ہے!

البصیر

از نکاح تو جہ کی مشقوں میں البصیر کی مشق خصوصیت کے ساتھ مشابہ ہے
 کتبریت کے لئے کی جاتی ہے۔
 اس کا طریقہ یہ ہے کہ مشق آرام وہ نشست میں بیٹھ کر شروع کی جائے۔
 مگر دن اور لپٹ کو ایک سیدھ میں لاکر آنکھوں کو ناک کی چوٹی پر رکھاؤں۔
 اور ناک کی چوٹی پر نظر میں مرکوز کر کے یہ تصور کریں کہ ناک کی چوٹی سے
 روشنی نکل رہی ہے۔

شروع شروع میں یہ مشق غفلت کو بری طرح نکھکا دیتی ہے اس لئے
 مشق کسی استاد کی نگرانی میں کرنی چاہئے۔
 یہ مشق دس پندرہ سیکنڈ سے شروع کر کے رفتہ رفتہ اس کی مدت ۵ منٹ
 تک بڑھا دیں۔

البصیر کی مشق سے دماغ کا غندہ بلغمی حرکت کرتا ہے جسے علما اور حکما
 ”مرکز روح“ تصور کرتے ہیں۔

ہر روز البصیر کے بعد آنکھوں کے ڈبیلوں اور پٹلوں کو آرام دینے
 اور ممکنہ طور پر کرنے کے لئے آنکھیں بند کر لیں اور داہنی آنکھ کی پتلی کو پہلے
 داہنی طرف اور پھر بائیں طرف موڑیں۔ اور اوپر نیچے گھمائیں۔

اس کے بعد بائیں آنکھ کی پتلی کو پہلے دائیں طرف اور پھر بائیں طرف موڑیں

اور آنکھ کی پتلی کو اوپر نیچے گردش دیں۔

یہ عمل چند سیکنڈ تک ضرور کرنا چاہئے۔ یہ طریقہ آنکھوں کی ورزش اور
 بصری اعصاب کو مضبوط کرنے کی بہترین مشق ہے۔

اس مشق کے کرنے والے کو آشوب چشم کی کسی کوئی شکایت نہیں ہوتی
 اس سے آنکھوں کے نورانی غلیبوں کی جوڑیں جاگتی ہیں۔

ہیڈنا نرم سیکھنے والے کے لئے یہ مشق نہایت ضروری ہے اس سے اس
 میں بہت سی توبہ کی صلاحیتیں پیدا ہوتی ہیں۔

اس مشق کے کرنے سے آنکھوں میں بڑی مقدار میں مقناطیسی قوتیں آ جاتی ہیں۔
 انسان آنکھیں کا کرشیر اپنے خونخوارہ دہندے کو زیر کر سکتا ہے۔

میرت و البصیر بر رحم فرما امین

التجلی

ہیٹا ٹرم کہ اس مشق کو راجیہ لگیبہ کی زبان میں دو اگلی پکرتا کہتے ہیں۔
 رئیس اردو جو اپنی کتاب تو بہات میں لکھتے ہیں۔
 یہ مشق تعمیر شخصیت کے طلبہ اور طبابت سے فوت ارادی کی ترقی،
 خود اعتمادی۔ دماغی مضبوطی اور نفسیاتی صحت مندی کے لئے کرانی جاتی ہے۔
 اس مشق کی شرائط بھی وہی ہیں جو تصویر یا در البصیر کی مشق کرنے کی
 کمرہ تارک پر مقررہ وقت، مشق تنفس ذریعہ متبادل طریقہ تنفس کے پانچ
 سات پکراؤ اور ارام و نشست۔
 کمرہ گردن اور پشت کو ایک سیدھ میں کر لیجئے۔ آنکھوں کو پتلیوں کو
 ماتھے کی طرف چڑھا لیجئے۔ اور دونوں نظریں ناک کی برہ پر مرکوز کر دیں۔
 اس کے ساتھ یہ تصور کریں کہ دماغ کے اندر تیز چمک دار برقی نقطہ
 روشن ہے۔

اس مشق سے کشف کی صلاحیتیں پیدا ہوتی ہیں۔ مادائے حواس جلیتیں
 بیدار ہوتی ہیں۔

انسان کے اندر کی روحانی آنکھ کھلتی ہے۔ اور وہی مخفی اسرار کو انسان
 پر کھینچتی ہے۔

اس مشق سے زمان و مکاں کے حجابات اٹھ جاتے ہیں مانتجلی کی مدت
 مشق کا تعین بھی صرف ایک ماہر فن ہی کر سکتا ہے۔
 التجلی کے بعد تیز پرجیت لیبٹ جائیں۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آنکھیں
 بند کر لیں۔

پھر وہی تصور قائم کر لیں کہ دماغ کے وسط میں برقی نقطہ روشن ہے
 اور اس کے ساتھ دل و دماغ میں اس فخر سے کو دہرائیں۔

دو مہرے اندر بھی نور ہے اور باہر بھی نور ہے میں نور ہے اور جہاں میں
 بھی نور اور میں رفتہ رفتہ ہمت، طاقت، ہسرت اور صحت کا پیکر بنتا چلا جا
 رہا ہوں۔

یہ تین دہرائے دہرائے سو جائیں۔

اس مشاہدے یا مشق سے دماغ کی نورانیت جاگتی ہے۔ مشق کے سبب
 صحت اور بہتر ہو جاتی ہے۔

اس مشق سے غدہ بلغمی اور صنوبری کے روشن ہوتے ہیں تعلیمات
 کی بارش شروع ہو جاتی ہے۔ اس لئے نصاب تعلیم و تعلیم شخصیت میں اسے
 اہمیت دینی چاہئے۔

سجیشن باطلو سجیشن خود نومی

پنٹازم کے عامل کے ذہن میں بھی آنکھیں بن جاتی ہیں۔
روحانی آنکھیں جو بہ نسبت مادی آنکھوں کے بہت دور تک دیکھتی
ہیں اور ہر وقت بیدار رہی رہتی ہیں۔

اور پنٹازم کا مطلب ہے جیسے کہ نیلے بیان کیا گیا ہے، ایک مخصوص
ذہنی کیفیت جو نیند کے مشابہ ہے جیسے مختلف طریقوں سے پیدا کیا جاتا
ہے۔ اور اسے پنٹازم کہتے ہیں۔

جبکہ سجیشن وہ ہدایت یا ترغیب ہے یا وہ قوت ہے جس کے ذریعے
ایک شخص اپنی بات اس طریقے سے کہے کہ جسے بات کھی جائے۔ وہ سر تسلیم
نہم کرے۔

یعنی یہ ایک طریقہ ہے اپنی بات منوانے اور تسلیم کروانے کا خواہ
وہ بات ذہنی کھی گئی ہو یا اشاروں و کتابوں سے۔ لہذا سجیشن وہ قوت ہے
جس کے ذریعے آپ دوسروں کو وہ کام کرنے پر مجبور کرتے ہیں جو آپ
خود چاہتے ہیں۔

اگر آپ کی قوت اتنی مضبوط ہے کہ آپ جو کچھ کہیں گے اس پر عمل ہو جائے
تو آپ کی سجیشن کا بہت کم لوگ مقابلہ کر سکیں گے اور یہی پنٹازم کا بنیادی
اصول ہے۔

ایک ماہر علم التنویم کے لئے ضروری ہے کہ اس کی سجیشن اتنی موثر اور
مضبوط ہو کہ آپ جو کچھ اور کچھ کو چھوٹ ثابت کر سکیں
آپ جو کچھ بھی کہیں اسے تسلیم کر لیا جائے جبکہ وہ تسلیم کرنے

کے قابل بات نہ ہو۔ آپ دن کو رات کو دن کہیں تو اسے مان لیا جائے۔
پنٹازم میں کسی سجیشن کا لا شعور سے رابطہ قائم کرنا ہوتا ہے کہ عمل
کو سجیشن دیتے وقت عامل کا نقطہ نظر یہ ہوتا کہ وہ کچھ کہہ رہا ہے وہ لا شعور
تسلیم پہنچ جائے۔

اور جب کوئی سجیشن لا شعور تک پہنچ جاتی ہے تو معمول اس کے مطابق
لا شعوری طور پر عمل پیرا ہو جاتا ہے۔ اور اگر سجیشن موثر اور جاندار نہ ہوگی تو وہ
لا شعور تک پہنچ سکے گی۔ اور معمول وہ نہ کرے گا جو عامل چاہتا ہے۔

بعض ماہرین پنٹازم کے نزدیک پنٹازم کے اثر کا تمام تر اخصار سجیشن
پسے پنٹازم کا اثر پیدا کرنے میں اور اس سے مثبت نتائج برآمد کروانے میں
زیادہ تر سجیشن کا ماتم ہوتا ہے۔

سجیشن کے لہذا ہم یہاں آلو سجیشن کا ذکر کریں گے تو سجیشن کا مطلب
ہے کہ آپ خود اپنی ذات کو کوئی ایسی ہدایت یا اشارہ کریں جسے آپ کا ذہن تسلیم
نہ کر رہا ہو۔

اسی فارمولے پر عمل کرتے ہوئے انسان بذریعہ آٹو بجیشن اپنی بے شمار تکالیف و مصائب اور بیماریوں پر قابو پا سکتا ہے۔

ہمارے ایک دوست بے خوابی کے مرض میں مبتلا تھا۔ ان کو انشوم نینیا ہو گیا تھا۔ آدمی آخری رات تک بستر پر ٹپکے کر دوش بدلتے رہتے تھے۔ ہمارے کہنے پر ہمارے دوست نے مینا نرس کی مشقوں پر عمل شروع کیا تو خود فوری کی مشقوں سے اپنی نیند پر کنٹرول حاصل کر لیا۔ آٹو بجیشن کے استعمال کا دوسرا یہ ان کو اپنی نیند پر عمل اختیار ساسل ہو گیا۔

خود فوری میں مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

۱۔ کمرے میں تیز روشنی نہ ہونی چاہیے۔

۲۔ بستر پر لیٹ جائیں۔ پاؤں ہانگیں، کمر باز اور سر بھی اپنے تمام عضلات کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اس طرح ڈھیلا پیسے یہ بے جان ہوں۔

۳۔ تاک کے راستے گہرے گہرے سانس لیں۔

۴۔ دس منٹ یا اس سے کچھ زیادہ یا کم سانس کو سینے میں روکنے کے بعد خارج کر دیں۔

۵۔ تمام پیٹھ پر خالی کر دیں۔ اسی طرح پیٹھ پر رکھتے ہیں اور نیند لانے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

۶۔ اب آپ اعصابی طور پر بالکل پرسکون ہو چکے ہوں گے۔

۷۔ اپنے ذہن میں کسی تختہ سیاہ یا انڈھیرے کا تصور قائم کیجئے اور اندھیرے کا تصور کر جیسے ذہن میں ہر طرف اندھیرا ہو۔

۸۔ اب اپنے ذہن کو اس طرح آٹو بجیشن دیں۔

میرے پاؤں پوچھل ہو رہے ہیں۔

میرا انگ انگ دکھ رہا ہے۔

میرا سر بھی وزنی ہو رہا ہے۔

آنکھیں بند سی ہیں۔

مجھے نیند آ رہی ہے۔

میں سو رہا ہوں

میرے پاؤں پوچھل ہو رہے ہیں۔

میں انہیں بلا بھی نہیں سکتا۔

میرا سر بھی پوچھل ہے۔

میرا آنکھیں بند سی ہیں۔

مجھے نیند آ رہی ہے۔

میں سو رہا ہوں

اسی طرح آٹو بجیشن دیتے ہوئے آپ کو نیند آ جائے گی۔ آپ سو جائیں گے اور جب وقت آپ بیدار ہوتا ہے تو اس وقت کا اپنے لاشعور آپ کو سونے سے پہلے نوٹس مقرر دیں۔

آپ دیکھیں گے کہ ٹھیک اس وقت نوٹس کے عین مطابق لاشعور آپ کو ایک جگہ سے بیدار کر دے گا۔ شروع شروع میں یہ مشق آپ کو عجیب سی لگے گی۔ لیکن جب آپ باقاعدگی سے اس مشق پر عمل شروع کریں گے تو آپ کو خود بخود

تجربہ ہو جائے گا کہ یہ کوئی مشکل کام نہیں۔

جب آپ آؤ ہمیشہ کے فوائد کو بخوبی سمجھ جائیں گے تو پھر آپ اپنی زندگی جو کہ پیاس، تنہا کاٹ، ہمدردی، گرمی، خوف، بزدلی، دہم، بیماری، عجز، شک، بے شمار چیزوں پر حاوی ہو جائیں گے۔

آؤ ہمیشہ ذاتی اصلاح کے لیے بھی ایک اعلیٰ ترین عمل ہے۔ اس کی بدولت شخصیت میں ایک نمایاں تبدیلی پیدا ہو سکتی ہے لیکن قوت ارادہ اور قوت فیصلہ مضبوط ہونی چاہیے۔ آؤ ہمیشہ کسی بری عادت اور عادت کو چھوڑنے میں بھی مدد و معاون ثابت ہو سکتی ہے۔

پناترم کرنے کے دوران حامل اپنے معمول کو کچھ بدلتی یا ہمیشہ دیتا ہے۔ اس کو اتنا کہتے ہیں لیکن گہری نیند، ذہنیات کے عالم میں پناترم کو ایسے ہمیشہ بھی دیتا ہے چونکہ اکثر معمول پر بیماری کے بعد بھی قائم رہتا ہے۔

ڈاکٹر ورٹ برٹ برٹس پوسٹ پناترم ہمیشہ کے بارے میں کہتا ہے۔

» پوسٹ پناترم ہمیشہ کا مطلب معمول کو پناترم کے دوران ایسی ہی دینا ہے جس پر معمول سے بعد میں عمل کروانا مقصود ہو کیونکہ جو بدایت پناترم کے دوران معمول کو دمی بلاتے گی۔ وہ بعد میں اس پر لازمی طور پر عمل پیرا ہوگا لیکن یہ یاد رہے کہ اگر حامل پناترم کے دوران کوئی ایسی ہی ہمیشہ دے گا جو معمول کے نزدیک اخلاقی، مذہبی یا نظریاتی نقطہ نظر سے غلط ہے تو اس صورت میں معمول چونکہ حامل کے ٹرانس سے باہر آجائے گا۔ یا پھر اس

کی ہدایت پر عمل نہیں کرے گا نیز یہ کہ آئندہ اس شخص کو پناترم میں کیا جائے گا۔ لہذا پوسٹ پناترم ہمیشہ دیتے ہوئے احتیاط کرنا ہوگا۔ نامور ماہر پناترم اور دوسرے ماہرین نے اس ہدایت کو نہایت موثر بیان کیا ہے۔

جو بدایت لا شعور کو براہ راست ملتی ہے اس کا اثر ایسا ہی ہوتا ہے جیسے کوئی شخص کسی خاص فعل کا مقصد ارادہ کرے تو پھر وہ اس ارادہ پر ہر صورت میں عمل پیرا ہو جاتا ہے۔

مز چو

بر رحم فرما — آمین

عملی پینا نرم کے طریقے

اے مالک کل مدبر والدین

خلف ابواب میں اس سے پہلے جو کچھ بیان کیا گیا ہے اس کا مقصد پینا لٹ بننے کی تباہی تھا۔ اب جبکہ آپ ایک مینا لٹ بننے کے لئے تیار ہو چکے ہوں گے آپ کو عملی پینا نرم کے طریقے بتائے جائیں گے جو کہ مینا لٹ کرنے کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں۔ تو دلچسپ مینا نرم کی مختلف مشقیں پیش کی جاتی ہیں مان شقوق میں نقطہ بینی کی مشق کو پڑی اہمیت حاصل ہے جو یہ ہے مشق ۱۔

- ۱۔ ایک سفید کاغذ پر سائز یا کا پی سائز لے لیجیے۔
- ۲۔ کاغذ کے درمیان روپیہ کے برابر گول دائرہ بنا لیجیے۔



- ۳۔ گول دائرے کو کالی سیاہی سے سمجھ دیں یا روپیہ کے برابر سیاہ کاغذ کو گولائی میں کاٹ کر سفید کاغذ پر چسپائی کر دیں۔
- ۴۔ کسی پرسکون جگہ کا انتخاب کریں جہاں کم سے کم آدھا گھنٹہ مکمل سکون اور نہ ہائی کا ضرورت ہے۔ کسی قسم کا شور یا مداخلت نہ ہو۔

۵۔ کمرے میں مناسب روشنی ہو جائے مثلاً ہم واٹ کی روشنی مناسب ہے۔ اور پینا نہیں ہونا چاہئے۔

۶۔ اب کمرے کی کسی دیوار پر وہ کاغذ اس طرح چسپائی کر دیں کہ آپ اس کے ساتھ بیٹھ کر اس کو آسانی سے دیکھ سکیں۔ کرسی یا زمین پر جس طرح بھی آپ کو سہولت محسوس ہو بیٹھ جائیں۔

۷۔ بیٹھنے کے بعد اپنے ذہن کو ہر قسم کے خیالوں سے پاک کریں۔ اپنی نظریہ نشانی پر مجاہدیں۔ پوری توجہ سے اس کو دیکھتے رہیں۔

۸۔ مشق کے دوران دماغ پندرہ ورثہ ڈالیں۔ ورنہ آپ جلد ہی تنک جائیں گے۔

۹۔ کوشش کریں کہ آپ کا جسم ہلنے جلنے نہ پائے کیونکہ اس سے اثر کار تو جہ میں خلل آتا ہے۔

۱۰۔ پہلے روز تین منٹ تک اس مشق کو جاری رکھیں۔ دوسرے روز چار

منٹ تک۔ تیسرے روز پانچ منٹ تک۔ روزانہ اس وقت کو بڑھاتے رہیں۔ یہاں تک کہ آپ تیس منٹ تک پلک چپکائے بغیر اور ہلے بچے بغیر گزارا کر سکیں۔

۱۱۔ روٹنی کی مشق کے بعد ہی آپ غسو نہ کریں گے کہ اس کا نشان کے ارد گرد روٹنی کا ایک پتھر تیار ہو گیا ہے۔ یاد رکھئے جیسے ہی آپ کا خیال یا دماغ کسی دوسری طرف جلتے گا روٹنی کا وہ پتھر غائب ہو جائے گا جب تک آپ مکمل یکسوئی اور توجہ سے اسے نشان کو دیکھتے رہیں گے وہ موجود رہے گا۔

۱۲۔ چند دن کی کوشش کے بعد آپ جیسے ہی دیکھو کہ وہ دیکھیں گے وہ شوک روٹنی کا پتھر فوراً ہی نمودار ہو جایا کرے گا۔ یہ پہلے مرحلے میں کامیابی کی علامت ہے اب آپ کو دوسرے مرحلے میں داخل ہونا ہے۔ جس سے پہلے آپ کو یہ بتانا اہمیت ضروری ہے کہ جیسے ہی آپ کا نشان کو دیکھتے ہیں اسے نشان کو دیکھنے ہوئے آؤ بھینش کا استعنا کریں۔ یعنی خود گلا میں غم سے خواب ناک آواز میں کہیں گے۔

ابھی روٹنی نمودار ہو گی۔

روٹنی ابھی آجائے گی۔

روٹنی ظاہر ہو رہی ہے۔

روٹنی ظاہر ہو چکی ہے۔

روٹنی ظاہر ہو چکی ہے۔

اس قسم کی آؤ بھینش روٹنی نمودار کرنے میں کافی مفید ہوگی چنانچہ

جیسے ہی پہلا مرحلے میں ہو گیا یعنی روٹنی کا چکر نمایاں ہو گیا۔ اس وقت دوسرے مرحلے میں قدم رکھتے ہوئے آپ کو بھینش اور آؤ بھینش سے بچ کر کام لینا ہوگا۔ اب آپ اس قسم کی بھینش دیں گے۔

روٹنی رکے گی۔

روٹنی کا چکر رک گیا ہے۔

روٹنی کا ہالٹ ہو گیا ہے۔

روٹنی کا ہالٹ ساکت ہے۔

اس قسم کی بھینش کے بعد آپ دیکھیں گے کہ روٹنی کا ہالٹ دائمی رک گیا ہے۔

چنانچہ جب تک آپ کی بدھو توجہ روٹنی کے ساکت ہالے پر قائم رہے گی۔ وہ روٹنی کا انداز ہی بگاڑ کر رہے گا۔

یہاں آپ کی نظر شہتے ہی روشن ہالہ غائب ہو جائے گا۔ آپ اس مشق سے تقریباً دو ہفتوں میں اس مقام پر پہنچ جائیں گے کہ پہلے ہفتے میں روٹنی ظاہر ہوگی اور بعد دوسرے ہفتے میں روٹنی کا گھومتا ہوا چکر غیر متحرک ہو جائے گا۔

اس کے بعد آپ تیسرے مرحلے میں قدم رکھیں گے جس میں کامیابی حاصل کرنے کے لئے آپ کو قوت ارادی، قوت یقین، قوت توجہ سے کام لینا ہوگا۔

جیسے ہی روٹنی کا ہالٹ ظاہر ہوا آپ اسے روک دیں جیسے ہی متحرک

روشنی رک جائے آپ اپنی پستی و صبر کے ساتھ سمیٹیں دیں۔

روشنی کا نشان پر غالب آرہی ہے۔

روشنی سیاہ دھبے پر چھائی جا رہی ہے۔

کالا نشان غائب ہو رہا ہے۔

سیاہ دھبہ ختم ہو رہا ہے۔

دھبے کی سیاہی کم ہو رہی ہے۔

روشنی بڑھ رہی ہے۔

اس قسم کی آئینہ نشین کا استعمال کرتے رہیں۔ اور میرے آپ دیکھیں گے۔

سیاہ دھبہ ختم ہو چکا ہے اور اس کی جگہ کاغذ پر روشنی کا دھبہ بن چکا ہے۔

آپ سمجھ گئے ہوں گے کہ تیسرے مرحلے کا مقصد سیاہ دھبے کو غائب

کرنا اور اس کی جگہ روشنی کا دھبہ قائم کرنا ہے۔ اس جگہ اس امر کی وضاحت

کر دینا بہت ضروری ہے کہ دھبے کے ارد گرد روشنی کا بالظاہر کرنا اور میرے

اس ہلکے کو غیر متحرک کرنا اور آخر میں سیاہ دھبے کا غائب ہو جانا یہ سب

آپ کے ذہن کا کرشمہ کاری ہے۔

دراصل سیاہ دھبہ اپنی جگہ پر موجود ہو گا لیکن آپ کی ذہنی قوت سے

ایک روشنی پیدا ہو جاتی ہے اور دھبے پر غالب آجاتی ہے۔

اور یہ تو ذہنی بیکانزم یعنی ذہنی قوت کا ایک معمولی سا کرشمہ ہے

جبکہ آپ اس سے پہلے کو اپنی جگہ سے ہٹا سکتے ہیں۔ ہمنند راسینہ چیر

سکتے ہیں۔ آپ دن کو رات اور صبح کو دن بنا کر اپنے معمول کو دکھا

سکتے ہیں۔

اس مشق کے علاوہ بلور بینی اور تسبیح کی مشق بھی ماہرین نے تجویز

کی ہے جو کہ اس لحاظ سے بڑی ہی موثر ہے۔ اور اس کا ذکر پہلے آ

چکا ہے۔

جب آپ اپنی مشق مکمل کر لیں گے تو اس وقت آپ کو کسی ایسے معمول

کی تلاش ہوگی جس پر آپ اپنا پہلا تجربہ کر سکیں اس وقت آپ کو معمول

کے انتخاب کے لیے بڑی توجہ اور غور سے کا لینا ہوگا۔

اس نئے ایسے معمول کا انتخاب کریں جس میں آپ کی بحیثیت قبول کرنے

اور پناہ نرم کی اثر پذیرگی کی صلاحیت موجود ہو۔

عام طور پر نارمل انسان میں پناہ نرم ہونے کی صلاحیت موجود ہوتی

ہے۔ لیکن کن ذہن، پاگل اور کم عمر کے بچوں کو پناہ نرم نہیں کیا جاسکتا۔

کیونکہ ایسے لوگوں میں پناہ نرم کی اثر پذیرگی نہیں ہوتی۔

ایک ماہر علم التوحیم اپنی پہلی ہی کوششوں میں تقریباً ۸۰ فیصد افراد

کو پناہ نرم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

ماہرین پناہ نرم نے معمول میں پناہ نرم کی اثر پذیرگی کی صلاحیت جانچنے

کے لئے کچھ شعبہ کا طریقے تجویز کئے ہیں۔ اگر ان تجربات میں معمول کامیاب

رہتا ہے تو پھر آپ اسے آسانی سے پناہ نرم کر سکتے ہیں۔

ان طریقوں کے ذریعے آپ خود اندازہ کر سکیں گے کہ اس معمول میں

اثر پذیرگی کی کس حد تک صلاحیت موجود ہے۔ بعد میں جب آپ کافی تعلق

ہو جائیں گے تو پھر ان تجربات کی ضرورت نہ رہے گی۔

ابتداء میں مندرجہ ذیل تجربات معمول پر کر لینا آپ کے لئے بہت بہتر ہے۔

تجربہ ۱۔

یہ تجربہ ہر مینٹا لٹ اپنی پریکٹس کی ابتدا میں معمول میں اثر پذیر ہی کی صلاحیت جانچنے کے لئے کیا کرتا ہے۔ ادوری طریقہ کچھ اس طرح ہے۔

- ۱۔ معمول کی آنکھیں بند کر دے۔
- ۲۔ اس کو ہدایت کریں وہ اپنے ذہن کو ہر قسم کے خیالات سے پاک رکھے۔
- ۳۔ وہ اپنا جسم ڈھیلے چھوڑ کر کھڑا رہے۔

۴۔ وہ جب ایسا کر سکے تو اس سے کہا جائے کہ وہ اپنی تمام قوتیں آپ پر لگا دے۔

۵۔ جسم ڈھیلے چھوڑ دے۔

۶۔ اب اپنے دونوں بازوؤں کو اپنے شانوں کے برابر اوپر اٹھائے۔ اور اس طرح کہ ہاتھوں کی پتیلیوں کا رخ ایک دوسرے کے آنے سامنے رہے۔

۷۔ اب آپ اپنی مینٹا لٹ آواز میں اس طرح سمیٹیں دیں اس سے کہیں تم سوچو کہ تمہارا دایاں ہاتھ اوپر اٹھ رہا ہے۔

ایاں بازو نیچے جارہا ہے۔

ایاں بازو اوپر نیچے جارہا ہے۔

دایاں بازو اوپر اوپر اٹھ رہا ہے۔

دو تین منٹ کی سمیٹش کے بعد آپ اپنے معمول کو ہدایت کریں کہ وہ اپنی آنکھیں کھول لے۔

معمول حیران رہ جائے گا کہ کیوں اس کا دایاں بازو اوپر اور یایاں بازو نیچے جا چکا ہے۔ اگر آپ کا معمول اس تجربہ میں کامیاب ہے تو اس پر دوسرا تجربہ کریں۔

معمول کو آنکھیں بند کر کے کھڑا ہونے کی ہدایت کریں۔ خود اس کی کمر دانا دایاں ہاتھ رکھ کر اور اس کے دایاں پاؤں کی اڑی سے اپنے دایاں

پاؤں کا پنجہ ملا کر کھڑے ہو جائیں اور پھر اسے اس طرح سمیٹیں دیں۔

- (۱) گہرا نائین میں قبضے تھکے ہوئے ہوں۔
- (۲) جیسا میں کہوں اس پر عمل کرتے جاؤ۔
- (۳) ذہن کو ہر قسم کے خیالات سے خالی کر لو۔
- (۴) اپنی تمام قوتیں میری آواز پر لگا دو۔
- (۵) تم اب یہ تصور کرو کہ ایک بلند چٹائی پر کھڑے ہوئے ہو۔
- (۶) تمہارے دل میں پیچھے کر جانے کی خواہش پیدا ہو چکی ہے۔ تم پیچھے کرنا چاہتے ہو۔ تم پیچھے کر رہے ہو۔ تم پیچھے کرتے جا رہے ہو۔
- (۷) دو تین منٹ تک اس قسم کی سمیٹش دیتے رہیں۔ اس طرح معمول میں اثر پذیر ہی کی صلاحیت جانچنے کا دوسرا لٹ بھی مکمل ہو جاتا ہے۔

تجربہ ۲۔

(۱) معمول کو ہدایت کریں وہ اپنی پشت آپ کی طرف کرے۔

(۲) آنکھیں بند کر کے کھڑا ہو جائے۔

(۳) معمول کو پیشین دین اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دے۔

(۴) ذہن کو ہر قسم کے خیالات سے پاک کر لے۔

(۵) اپنی توجہ مائل پر لگا دے۔

(۶) معمول سے کہو وہ تصور کرے کہ وہ ایک کشتی میں سوار ہے۔ کشتی دریا میں بچکونے کھاتی چلی جا رہی ہے۔ اور وہ بچکولوں کو غصوں کر رہا ہے۔

اس کے ساتھ ہی معمول کبھی دائیں کبھی بائیں بچکولے کھائے لگتا ہے۔

اب مائل معمول کو آنکھیں کھولنے کی ہدایت کرے۔

تجربہ ۳

معمول کی کرسی پر بٹھا دو۔ مائل اس سے کہے وہ اپنی آنکھیں بند کرے

ذہن کو خیالات سے خالی کر لے۔ اپنی توجہ مائل کی آواز پر لگا دے۔ اور

خیال قائم کرے کہ مائل کا ہاتھ فلوادی پیچرں گیا ہے بہت گرم ہو چکا

ہے۔ کوئلے کی طرح دھک رہا ہے۔

مائل معمول کو اپنے ہاتھ سے چھونے تو معمول کو یوں معلوم ہو کہ فنی

اسے تپتے ہوئے فلوادی پیچرں ہے۔

نامور پٹا لٹ موپے موگراں اپنے اس تجربے کو اس طرح بیان کرتا

ہے۔ وہ کہتا ہے۔

”میں معمول کو کہتا ہوں کہ وہ اپنا ہاتھ میرے بائیں ہاتھ پر رکھ دے

جب وہ ہاتھ رکھ دیتا ہے تو میں معمول سے کہتا ہوں۔ دیکھو میری انگلی

کتنی گرم ہونے والی ہے۔ اب میں دائیں ہاتھ کی مٹھی بند کرتا ہوں۔

صرف ایک انگلی باقی رہتی ہے۔ میں انگلی اور ٹکڑا اس حالت میں معمول کے

سائے لانا ہوں۔ معمول انگلی پر اپنی نظر محاذ تباہ ہے۔ دیکھو میری انگلی گرم

ہو رہی ہے۔ یہ گرم ہو چکی ہے۔ میں مٹھی اور انگلی نیچے لاتا ہوں مائل معمول

کی اتھیلی چھوتا ہوں۔ معمول اچھل کر ہاتھ پیچھے کھینچ لیتا ہے۔ جیسے دھکے ہوئے

گرم انگارے سے چھو گیا ہو۔ اسے حیاتی ٹسٹ کہتے ہیں۔

تجربہ ۴

ڈاکٹر ایکس لامٹ۔ اپنے تجربے کو اس طرح بیان کرتا ہے:-

”میں اپنے معمول کو کھڑا کرتا ہوں۔ میں اسے کہتا ہوں کہ اپنی آنکھیں

میری آنکھوں میں ڈال دو۔ دسے جسم بالکل ڈھیلا چھوڑ دو۔ اب اپنے دونوں

بازو اپنے خانوں کے برابر مثلاً دو بازو دو کو خوب سخت کر لو۔ انہیں اچھی

طرح اکڑاؤ۔ اب دونوں ہاتھوں کو ایک دوسرے میں مضبوطی سے جکڑ لو۔

خوب زور لگاؤ۔ دیکھو تمہارے ہاتھ آپس واپس ہو رہے ہیں۔ یہ مضبوطی

سے ایک دوسرے پیوست ہوتے جا رہے۔ دیکھو یہ بند ہو چکے ہیں۔ تم

چاہو میں تو انہیں نہ کھول سکوں گے۔ میں تین تک گنتی گنوں گا۔ تم انہیں کھولنے

کی کوشش کرنا کیوں یاد رکھو تم انہیں ایک دوسرے جلا نہیں کر سکو گے کیونکہ

یہ مضبوطی سے جکڑے جا چکے ہیں۔ ایک..... دو..... تین.....

..... ممول زور لگا ہے لیکن نہیں کھول سکتا کوشش ترک کر دو
تم یہ نہیں کھول سکو گے۔

ہنا نرم کوئی جادو یا مافوق الفطرت عمل نہیں۔ یہ اکٹڑ سائنس
کا ایک تسلیم شدہ فن ہے۔ یہ ایک ایسی غیر قدرتی نیند ہے۔ جسے
مصنوعی طریقوں سے معمولی پٹاری کرتے ہیں۔ چونکہ یہ فن بھی سہ اور
سائنس بھی اس کے ذریعے انسانیت کی خدمت کی جا سکتی ہے۔ اسے اچھے
مقصد کے لئے استعمال کرنا چاہئے۔

اگر اصولوں کے مطابق ہنا نرم کی مشقوں پر عمل کیا جائے کوئی شخص
میں ناکام نہیں رہ سکتا۔ بلکہ قاعدے کے مطابق مشقوں پر عمل کرنے
کا سب سے صحیح طریقہ لکھا ہے۔

ایک مالک کا منہ والدین

عملی ہینا نرم

کسی ہینا نرم کرنے کے مختلف طریقے رائج ہیں جن کی تفصیل درج
ذیل ہے۔

طریقہ ۱

تحریک کی کامیابی کا یقین اکثر تحریک کے قبول کرنے کی صلاحیت کو
اس حد تک بڑھا دیتا ہے کہ نیند میں جانے کا حکم دینے کی دیر مورتی ہے
کہ آدھی سو جانا ہے اور فوراً ہی ہینا ناک حالت پیدا ہو جاتی ہے۔
دیگر حالات میں حسب ذیل طریق عمل اختیار کرنے چاہئے۔

۱۔ معمولی ایک لگاتار ایک کمری پر بیٹھے یا بہتر یہ ہے کہ صوفے پر
نیم دراز ہو جاو اس وقت عامل اس سے کہے۔

”چند لمحوں کے لئے ٹانگی لگا کر مجھے دیکھو“

۲۔ پھر عامل اس سے تحریک کرے کہ وہ اپنے اعضا میں گرمی محسوس
کرے اور گھٹنوں پر ہانکے ہوئے بازوؤں کے بھاری ہونے کا احساس دلائے

۳۔ آنا کہنے کے بعد عامل معمول کے دونوں بازوؤں کو کلائی سے پکڑے
اور انہیں اوپر کی طرف اٹھائے۔ اور پھر فوراً اپنے ماتحتوں کے جھکے سے
پچھے گرا دے۔

۴۔ مریض کے دونوں بازو اس کے گھٹنوں پر گر پڑیں۔ اور بظاہر ایسے

مباری معلوم ہوں جیسے تجریم معمول اپنے بازوؤں میں بے حد تک ان محسوس کرے۔

۵۔ اب عامل معمول پر خود گی کا اظہار یا اس کے اثرات نہ پائے جو صرف چند لمحہ رہے ہیں تو اسے مندرجہ ذیل خاص کرتب استعمال کرنا چاہئے۔

۶۔ عامل معمول سے کہے کہ اپنی آنکھیں بند کر لیا عامل خود انہیں جلدی سے بند کر دے۔

۷۔ عامل معمول کی کلائی پکڑے اور اس کے بازو کے اگلے حصے کو اوپر اٹھا دے اور حرکت کرے کہ تم اس قدر ٹھک گئے ہو کہ سیدھے بیٹھ نہ سکو گے۔

۸۔ پھر عامل مریض کو آہستہ آہستہ دھکے دے کر پیٹھ کے بل لائے یہاں تک کہ اس کا سر کسی کی پشت پر ٹک جائے اور اگر اب بھی وہ اس حالت میں بیٹھنا تک حالت میں نہ پہنچا ہو تو اسے حکم دے کہ ”سو جاؤ“

۹۔ بہتر یہ ہے کہ درد کے موقع پر دہانہ ماتہ رکھا جائے اور مریض یا معمول کو یہ بتایا جائے کہ درد کم ہو رہا ہے۔

۱۰۔ پھر عامل اس کی ہنپاس کی حالت میں معمول سے اس عمل کا نتیجہ بیان کرے کہ کیا متناہی تکلیف دور ہو گئی ہے؟

۱۱۔ جب تک معمول اقرار نہ کرے کہ تکلیف مابقی رہی ہے عامل کو چاہئے کہ اپنا عمل جاری رکھے۔

۱۲۔ اس مرحلہ پر عامل کو مختلف تحریکات کرنا پڑتی ہیں جو معمول تحریک کے قبول کرنے کی پوری صلاحیت رکھتے ہیں ان کے ساتھ ہر طریقہ عمل کیلئے

رہتا ہے۔ ورنہ دوسری وضع کے آدمیوں کے ساتھ دقت میں پڑتی آتی ہے۔

۱۳۔ عامل کو لازم ہے کہ اس امر کے انتظام کو پہلے سے مد نظر رکھے کہ مریض کے جاگنے کے بعد ہنپاس کی حالت میں جو عمل اس کے ساتھ کیا گیا ہے اس کا احساس اور جو فعل اس نے انجام دیا ہے اس کی یاد اسے معمول ملے۔

۱۴۔ معمول کی زانی تحریک کے نقصان دہ نتائج کا روکنا از حد ضروری ہے کیونکہ لوگوں کو ہنپانگ کے منہ نتائج کا بڑا خوف رہتا ہے۔

ایسے اشخاص جن کے دل میں ہنپانگ کا خوف ہو وہ جب ہنپاس کا اثر دور ہونے کے بعد اٹھتے ہیں تو ان کا سر جھکا ہوا ہے۔

طریقہ ۲

۱۔ مریض کو کوچ یا آرام کر کسی پڑیک لگا کر بٹھا دیں۔

۲۔ عامل اس کے پیٹھ میں کھڑا ہو یا بیٹھ جائے۔

۳۔ عامل اپنی پسلی انگلی اور دوسری انگلی معمول کی آنکھوں سے ایک فٹ کے فاصلے پر ایسے زاویہ پر رکھے کہ معمول کو بصارت پر زور ڈال کر انہیں دیکھا پڑا۔

۴۔ عامل معمول کو ہدایت کرے کہ میری دونوں آنکھوں کے سروں کو ٹکاتا رہ دیکھتے ہو۔ اور جہاں تک ممکن ہو اپنے دماغ کو خیالات سے دور کر دو۔

۵۔ ان انگلیوں کو تقریباً اسی منظر تک ٹھکنے کا بندھ کر دیکھتے رہنے کے بعد مریض کے بستر سے ایک تبدیلی پیدا ہوگی۔

اور اس کے چہرے پر اچاسی ایک کیفیت طاری ہو جائے گی۔
۶۔ معمول کی تپلیاں باسبار سکڑیں اور جھیلیں گی اور پکیں خود بخود چھپیں گی
یہ علامت ظاہر کرتی ہے کہ جس دماغی حالت کے پیدا کرنے کی خواہش ہے اس
کا آغاز ہو گیا ہے۔

۷۔ تپندگی حالت کو مومنا زبانی تحریک کے ذریعے بڑھا یا جاسکتا ہے۔
درختاری آنگھیں بھاری ہونے لگی ہیں۔ میری انگلیاں تھیں ناگ انگ
نظر نہیں آتیں ہتھارے اعضا پر بے حس طاری ہونے لگی ہے۔ چند منٹ
میں تم گہری نیند سو جاؤ گے یا چاہا اب سوئے رہو؟

یہ اس وقت کہاجاتا ہے جب دیکھا جائے کہ تپلیاں جھیلیں اور سکڑ
رہی ہیں۔ اور پھر کہاجاتا ہے کہ ہتھارے اعضا پر بے حس طاری ہونے لگی ہے۔
اگر معمول کی پکیں بند نہ ہوں تو عامل کو چاہئے کہ انہیں آہستہ سے
خود بند کر دے۔

بعض اوقات اس سے بھی مدد ملتی ہے کہ آہستہ سے پیشانی پر ہاتھ
رکھ دیا جائے اس طرح ایک منٹ سے لے کر تین منٹ کے اندر ہپانک
حالت پیدا ہو جاتی ہے۔

معمول کو پوش میں لانے سے پہلے عامل کو چاہئے کہ معمول کے زیر ناف
آہستہ سے ہاتھ پھر لٹکائے جس میں حرارت عام آرام تندرستی اور سکون
پیداری کے احساس کی تحریک کرے۔ دوسری بار معمول یا مریض مقابلتہ زیادہ
آسانی سے ہپانک حالت پیدا ہو جاتی ہے۔

دوسری بار معمول مقابلتہ زیادہ آسانی سے ہپانک حالت میں
پہنچ جاتا ہے۔

اگر معمول مریض ہے تو اس کے علاج کے متعلق تحریک کرنی چاہئے۔
اگر ضرورت ہو تو ہپانک حالت کا امتحان کر لیا جائے کہ کس درجہ
تک تپنی کر چکی ہے۔ یہ عموماً اس طرح کیا جاتا ہے مریض کے بازو کو اس کے
جسم کے ایک زاویہ پر اٹھاؤ اور اس سے کہو کہ اسے اسی طرح رکھو۔

اگر ہپانک حالت پوری پیدا ہو گئی ہے تو بازو دکلڑی کی طرح سخت
ہو کر اسی موقع پر ٹھہر جائے گا۔ اور مریض کی اعصابی حالت بازو کی متناہت
سے درہتک اسی طرح برقرار رہے گی۔ اگر بازو میں اس موقع پر جھکنے کی کوئی
علامت نہ پائی جائے تو ہاتھ سے اسے چکر دے دیا جائے اور مریض سے
کہا جائے کہ اس پیکر والی حالت کو جاری رکھے۔

اگر مریض تیسرے درجہ کی ہپانک حالت میں پہنچ گیا ہے تو وہ اس
حرکت کو جاری رکھے گا تاوقتیکہ اسے اس کے بند کرنے کا حکم نہ دیا جائے۔
اب سو مناہو لزم کی حالت کا موازنہ کرنا چاہئے جو اس طرح کیا
جاتا ہے کہ مریض سے بات کرو اور اس سے جواب طلب کرو پھر کسی دوسرے
آدمی سے کہو کہ مریض سے بات کرے یہ دوسرا آدمی جو سوالات کرتا ہے اگر
مریض ان کا جواب نہ دے تو سمجھنا چاہئے کہ مریض کا تعلق عامل کے ساتھ
قائم ہو گیا ہے یعنی وہ عامل کے ساتھ ان راپو (ENRAPORAT)
ہو گیا ہے۔ اور اس کے تمام دماغی تعلقات دوسروں کے ساتھ منقطع

ہو گئے ہیں۔

اب امتحان کے دوسرے طریقے عمل میں لائے جائیں جیسے ایک پر کو مریض کے تختے کی نوک پر گھمایا جائے اور دیکھا جائے کہ بے حسی پیدا ہو گئی ہے یا نہیں؟

اس سے سو منا بولہم کے درجہ کی تنگیں کا اندازہ ہو جائے گا۔ وہ تحریک کی جائے جس پر معمول ہوش میں آنے کے بعد عمل کرے۔ منفی نظر بندی کی تحریک کی جائے جیسے کہ مریض سے کہا جائے کہ جب تم جاگو گے تو زید کو کہے کہ اندر نہیں دیکھو گے۔ نہ اس کی بات سنو گے اور نہ اس کے چھوٹے کو محسوس کرو گے۔

طریقہ ۳

عامل معمول سے کہے کہ آرام کر رہا ہوں بیٹھ جاؤ۔

لفظ صبر عامل کی انگلیوں کی طرف سیدھی نظر لگائے رہو مگر اس عمل کو ایک منٹ سے زیادہ طول نہ دو۔

عامل کو چاہئے کہ آواز بلند اور استقلال کے ساتھ سریلی آواز میں اس طرح اعلان کرے کہ تمہارے اوپر عمل ٹھیک کام کر رہا ہے تمہاری تنگیں ختم ہو گئی ہیں۔

تمہاری پمپیں جاری ہو گئی ہیں۔

تم اپنی ٹانگوں اور بازوؤں میں ایک نوٹنگوارا محسوس کر رہے ہیں اب عامل مریض سے کہے کہ تم میرے بائیں ہاتھ کے انگلیوں کا دھکیلو

کی طرف نظر کرو۔ ان انگلیوں کو حامل بہت آہستہ سے ایک دوسری کی طرف جھکائے کہ دیکھنے والے کو اس حرکت احساس نہ ہو مگر معمول کی پمپیں اس حرکت سے متاثر ہو کر اس کی پیروی کریں۔

اگر پمپیں خود بخود دند ہو جائیں تو مقصد حاصل ہو گیا۔ اگر ایسا نہ ہو تو عامل کو چاہئے کہ مریض سے کہے۔

”آنگلیں بند کر لو“

عامل کو چاہئے کہ مریض کا ایک بازو اٹھائے اور دلوار کے ساتھ پاس کے سر کے اوپر لگا دے۔ پھر حاکمانہ لہجہ میں اس سے کہے کہ یہ سخت ہے۔ اس کو تمہارے سر کے ساتھ لگا دینا چاہئے۔ گویا کہ تمہارا سر تقاطعی اثر رکھتا ہے۔

اگر اس میں کامیابی نہ ہو تو عامل کو چاہئے کہ تھوڑی دیر معمول کے بار کو اس موقع پر پرت کر دے۔

اب عامل کو چاہئے کہ تحریک کے لئے اپنی ساری ذہنی قوت کو مرکز پر لاکر تیار ہو جائے

اس کے ساتھ ہی عامل کو تحریک کرنی چاہئے کہ مریض کے دماغ سے خیالات گم ہو جائیں۔

ہوئی ان تحریکات میں سے ایک آدمی اپنا اثر دکھانا شروع کرے عامل کو اس سے فائدہ اٹھانا چاہئے۔

ابتدائی مدارج میں ہر تحریک جو ”ہاں“ کا جواب حاصل کرے بہت

بڑی کامیابی کا درجہ رکھتی ہے ملازم ہے کہ عامل اسے مندرجہ ذیل تحریکات کے لئے استعمال کرے۔

دیکھو عمل خوب کام کر رہا ہے ہتھاری بند گہری ہوتی جاتی ہے ہتھارا بازو سخت سے سخت تر ہوتا ہے اب تم اسے چٹا نہیں سکتے۔

اگر معمول اپنے بازو کو اس کی بجائے سے ہٹانے کی کوشش کرے اور اس میں اس کو غٹوری بہت کامیابی ہو جائے تو عامل کو چاہئے کہ اسے اپنی تحریک کے ذریعہ روک دے اور کہے۔

اگر تم نے اپنے بازو کو سر کے اوپر سے ہٹانے کی کوشش کی تو وہاں ہتھارے سر کی طرف حرکت کرے گا۔ دیکھو میں ہتھارے سر کی طرف بڑھتا دیتا ہوں۔

فصل مندی یہ ہے کہ کتہ چیل۔ مندی اور سر پھرے اخصاں ابتدائی دو تین دفعہ کے عمل میں بازو کو جسے کرنے کی تحریک کی جائے۔ معمول کی بات تعویذ تجربہ کرنے کے بعد آسانی سے معلوم ہو جائے گا کہ اس کی فینڈ کس درجہ میں ہے۔

معمول کو ایک لفظ پر زیادہ دیر تک نظریں قائم رکھنے پر مجبور کرنا غلط ہوگا۔ اس کے لئے ایک منٹ کافی ہوا کرتا ہے۔ بعد کے ملازم میں اس قدر کافی ہوتا ہے کہ جس شخص کو چاہنا کرنا مقصود ہو اس کے اوپر ایک یا دو دیکھنک نظر قائم کی جائے۔ اور اس کے ساتھ ہی فینڈ کی تحریک کی جائے کہ تم سو رہے ہو۔

اس کے ساتھ ہی معمول کی آنکھوں پر اوپر سے نیچے کی طرف ہاتھ پھیرتا رہے اس سے معمول فوراً بینا نہ ہو جاتا ہے۔

طریقہ

تحریک کی کامیابی کا یقین اکثر تحریک قبول کرنے کی صلاحیت کو اس حد تک بڑھا دیتا ہے کہ فینڈ میں جانے کا حکم دینے کی دیر ہوتی ہے۔ کہ معمول سو جاتا ہے۔ اور فوراً بینا ننگ حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ دیگر حالات میں حسب ذیل طریق عمل اختیار کر چاہئے۔ معمول ٹیک لگائے بغیر ایک کرسی پر بیٹھ یا بہتر یہ ہے کہ صوفے پر نیم دراز ہو اور اس وقت عامل اس سے ہے۔

”چند لمحوں کے لئے دیکھنی لگا کر مجھے دیکھو“

پھر عامل اس سے تحریک کرے کہ وہ اپنے اعضا میں گرمی محسوس کرے اور گھٹنے پر ٹیکے ہوئے بازوؤں کے بجاری ہونے کا احساس دلائے جیسے کہ پتھر ہوتا ہے۔

آنا کہنے کے بعد عامل معمول کے دونوں بازوؤں کو کلائی سے کپڑے اور اوپر کی طرف اٹھائے پھر فوراً اپنے ہاتھوں کے جھکے سے نیچے گرے اور معمول کے دونوں بازو اس کے گھٹنوں پر گر پڑیں اور بظاہر ایسے بجاری معلوم ہوں جیسے پتھر معمول کے بازوؤں پر آگیا ہے اور وہ بے حد تھکان محسوس کرے۔

اب اگر عامل معمول کے اوپر غٹوگی کا اظہار اس سے اثر نہ پائے۔

جو صرف چند لمبے تو منہ رچہ زلی کر تب استسماں کرنا چاہئے۔
عالم معمول سے کہے کہ اپنی آنکھیں بند کر لو یا عامل خود انہیں جلدی
سے بند کر دے۔

عالم معمول کی کلائی پکٹھے اور اس کے بازو کے لگے حصہ کو ادھر
اٹھا دے اور تحریک کرے کہ تم اس قدر تنگ گئے ہو کہ سیدھے بیٹھ نہ
سکو گے۔

پھر عالم معمول کو آہستہ آہستہ دیکھ دے کہ بیٹھو کے بل لائے
میں تک کہ اس کا سر کرسی کی پشت پر ٹک جائے اور اگر اب بھی وہ
اس حالت یعنی ہپانک حالت میں نہ پہنچا ہو تو اسے حکم دے۔
”سو جاؤ“

ایسے اشخاص جن کے دل میں بیگانہ کا خوف ہو وہ جب بنیاس
کا اثر دیکھنے کے بعد اٹھتے ہیں تو ان کا سر اکثر جھک رہا ہے۔
طریقہ ۵

عالم اپنی آواز کو بلند کرے اور ساکانہ لہجہ میں معمول سے ہے۔
”سکون پیدا کرو“

”ڈھیلے پڑیاؤ“

”تمام اعضا کو ڈھیلے چھوڑ دو“

”اپنی آنکھیں بند کر لو“

”سوئے رہو“

”بہری باتوں کا کچھ خیال نہ کرو“

”تمہیں کوئی مشکل نہ ہوگی“

”کسی بات کی فکر نہ کرو“

اگر معمول گفت کا اظہار کرے تو عامل اس سے کہے۔

”میں تمہیں یقین دلاتا ہوں کہ تم بلا رکاوٹ کے بات کر سکتے ہو اور

سب سے بڑھ کر یہ کہ تم کو اپنے اوپر اعتماد ہو گا“

اس گفت و شنید میں پانچ منٹ لگ جائیں گے۔ اس کے بعد عالم

معمول سے کہے۔

”اپنی آنکھیں بند رکھو۔ کسی چیز کا خیال نہ کرو“

اب عامل کرے سے باہر چلا جائے اور تقریباً دس منٹ کے بعد واپس

آئے اور ہدایت ۱-۲-۳ کو پھر دہرائے۔

اس کے بعد نیزہ کا عمل کرے۔

پھر ایک وقفہ دے۔ بعد ازاں ہدایت نمبر ۲-۳ کو دہرائے اور معمول

سے کہے۔ ”یقین دن کے بعد میرا آنا۔ بشرطیکہ اس واقعہ جو عمل کیا گیا ہے اس

سے شفا نہ ہو تو تمہیں جو تکلیف ہے وہ بدستور قائم رہے۔

طریقہ ۵

عالم مریض کو ایک آرام کرسی پر بٹھا دے۔

عامل معمول سے کہے۔

”جہاں تک ممکن ہو اپنے دماغ کو خیالات سے خالی کر دو۔ کسی چیز کا قطعاً خیال نہ کرو۔“

مکرسے کے اندر کسی جگہ کوئی چیز پڑی ہو تو اس کی طرف اشارہ کر کے معمول سے کہے۔

”اپنی نظر کو اس پر قائم کرو۔“

عامل معمول کو تحریک کر کے کہے۔

”متنبہ رہی آنکھیں بھاری ہونے لگی ہیں۔“

”متنبہ رہی پلکیں جلد ہی بند ہو جائیں گی۔“

”متنبہ رہی نظر دھندلی ہو رہی ہے۔“

”متنبہ رہے بازو اور ٹانگیں بھاری ہو رہی ہیں۔“

”متنبہ رہے اعضا پر بے حسی طاری ہو رہی ہے۔“

”میری آواز تمہیں صاف سنائی نہیں دیتی۔“

”متنبہ رہے اور نیند کا غلبہ ہو رہا ہے۔“

”اب تم اپنی آنکھیں کھلی نہیں رکھ سکتے۔“

یہاں تک کہ معمول قدرتی طور پر آنکھیں بند کر لیتا ہے اگر ایسا نہ ہو تو پھر

عامل کو چاہیے کہ اپنے ہاتھ سے اس کی آنکھیں بند کر دے۔ جیسے مریض واقعی

سو گیا ہے۔

عام طور پر دو منٹ تک اس طرح نیند کی باتیں کرنے سے معمول پر پناہ تک

کی حالت طاری ہو جاتی ہے۔ اور اس کے بعد جب دوبارہ یہ عمل کیا جاتا ہے۔ تو اس سے بھی کم وقت میں ایسی

حالت پیدا ہو جاتی ہے۔

اب عامل کو چاہیے کہ وہ اصلی تحریک مشروط کرے۔ اگر معمول مریض ہے تو معاملہ کے متعلق اس سے بات کرے۔

تحریک کو قبول کرنے کی صلاحیت کا امتحان کرنے کے لیے عامل مریض کے زیر ناف حصہ پر ہاتھ پھیرتے ہوئے ہاتھ سے مالش کرتا ہے اور اس کے

ساتھ ہی حرارت کے احساس کی تحریک کرتا ہے۔

اس فعل کے نیچے میں حرارت کا نمودار ہونا بعد کے علاج کی کامیابی کے لیے

لازمی بنے اور اس نہ بچر کی پہلی کردی ہے جس سے عامل اور معمول کے دماغی اور

اندرونی تعلق کی تکمیل ہوتی ہے۔

یہ حرارت محض خیال نہیں ہو اگر فی ایکہ اصلی ہوتی ہے اور ہاتھ لگا کر اسے

حسوس کیا جاسکتا ہے۔

پناہ تک کی حالت جب بہت گہری ہو تو ممکن ہے کہ بیداری کے حکم کو دو

باتیں بار و بار نہ پڑیں۔ پیش آئے یا اس کی آنکھوں پر ہلکی پھڑک ماری جائے

لیکن عموماً حکم ہی کافی ہوا کرتا ہے۔

طریقہ نمبر ۴

یہ طریقہ معمول قسم کے معاملہ میں بہت مناسب ہے کیونکہ اس سے پناہ طرم

کے اندر ذاتیات کا نفوذ بہت زیادہ ہو جاتا ہے اور مریض کچھ پتلی کی طرح

کامل طور پر عامل کے قابو میں آجاتا ہے جس سے معمول کی شغفیت یا انانیت کو طور پر دہ جاتی ہے۔

.. عامل کو معمول سے کہنا چاہیے کہ تم اپنی آنکھوں کو میری طرف جہاد و اور نظر لگاؤ مگر دیکھنا شروع کرو۔

پھر عامل معمول کی آنکھوں میں چند اپنچ کے فاصلے پر نہایت تیزی کے ساتھ گھوننا شروع کرے۔

اں کے ساتھ ہی وہ مریض کے دونوں ہاتھوں کو پکڑ دے چند منٹ کے اندر معمول کا چہرہ ہیمانک ہو جاتا ہے۔

معمول کو عامل کی آنکھوں کے سوا کچھ نظر نہیں آتا یہ آنکھیں اسے نہایت تیز اور چمکدار دکھائی دیتی ہیں جو مریض کو اپنی طرف اس طرح کھینچتی ہیں جیسے تھیلے لوہے کو اپنی طرف کھینچتا ہے۔

یہ طریقہ قاتر العقل مریضوں پر کامیاب ثابت ہوتا ہے خاص کر اں وقت جبکہ دوسرے عملی طریقے ناکام رہیں۔

قاتر العقل لوگوں میں ہینا ملک کی حالت پیدا کرنے کے لیے ہر طریقہ کا استعمال وہاں سے کیسے کہ ہینا ملک تحریک کے استعمال سے عقل کے غور کے دوروں کا متہ ہوتا ہے اور مختلف قسم کی دماغی بے ترتیبیوں کو بھی ٹھیک کیا جاسکتا ہے جو ناظر سے قابو میں نہیں آتیں۔

اں طریقہ میں عامل کے نقطہ نظر سے تین طرح کے اعتراضات عائد ہیں۔
آول یہ کہ معمول جان بوجھ کر اثر قبول کرنے کی مخالفت کرتا ہے اور عامل ٹھکرا

ہا ہو تو اذلتیہ ہوتا ہے کہ اٹا معمول معمول طور پر خود عامل کو ہینا ٹائز کر دے دم یہ کہ عمل ہینا ٹائز کے الٹ جانے کی پہلی علامت نہایت غور محسوس ہوتی ہے یعنی عامل کا معمول کے اثر سے ہینا ٹائز ہو جانا۔

اس عمل سے ناطقے کے اعصاب پر رکاوٹ کا عجیب و غریب اثر نمودار ہوتا ہے جیسا کہ قاتر العقل آدمی کے اعصاب کا مفلوج ہو جانا۔ شراب کی کثرت سے مسلسل عقل میں فتور پیدا ہو جانا۔

عامل خود بھی تھک جاتا ہے۔

یاد رکھیے کہ پیشانی کے اوپر ہاتھ پھیرنے کا عمل نیند پیدا کرنے کے لیے بہت کامیاب ثابت ہوا ہے اور تیز تر غنودگی پیدا کرتا ہے۔

جب دوسرے طریقے اپنا اثر پیدا کرنے میں ناکام رہیں تو حسب ذیل طریقے استعمال کیے جائیں۔

مریض کی پیشانی پر آہستہ سے ہاتھ پھیرو۔

اں کی نذر کو کسی دور کی چیز پر قائم کرادو۔

یاد رکھیے کہ بعض اوقات نیند پیدا کرنے کی زبان تحریک اٹا مریض کو بیدار رکھنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔

ہیپناٹس کورس ہیپناٹس طاری کرنا

زمانہ قدیم سے بڑے بڑے جادوگر، ساحر، کاہن ہیپناٹزم کو ذریعہ جادو کے بڑے بڑے کام کرتے رہے ہیں۔

انسان صرف تخیلیں اور تحقیق کے لئے ہی پیدا نہیں ہوا بلکہ اس کی زندگی کی ایک غایت یہ بھی ہے کہ اس کے کائنات کا مطالعہ کرے جس کے لئے ہیپناٹزم ایک بڑا اچھا ذریعہ ہے۔

آپ یوں سمجھیں کہ زمین تو ایک ہی ہے لیکن مختلف اوقات میں مختلف لہروں سے اس پر مختلف فضلیں آگئی جاسکتی ہیں۔ ہمارے دماغ کی حیثیت بھی بالکل زمین جیسی ہے اس سے ہماری قوت توجہ کا ایک تناور درخت اگتا ہے جس سے کئی شاخیں پھوٹتی ہیں اور ہم اپنے طور پر ان کے مختلف نام رکھتے ہیں مثلاً غلطی، پریشانی، تھکات، ریڈنگ، میڈیٹیشن اور ہیپناٹزم وغیرہ۔

ہر انسان کے تحت الشعور میں ایک عظیم قوت پوشیدہ ہے جو ہر لمحہ پرواز کے لئے بے چین رہتی ہے اگر کچھ کوشش کی جائے تو اس مخفی قوت سے کام لے کر ہم اپنی کئی خواہیدہ دماغی صلاحیتوں کو فروغ دے سکتے ہیں۔

بعض اوقات ہمارا سانس بھی ایسی پر اسرار قوت سے پڑتا ہے جس کی ہم کوئی خاص تعریف نہیں کر سکتے لیکن اسے روحانی قوت کہہ کر مطمئن ہو جاتے ہیں روحیت کے ماہرین نے اس کا نام اپنی اصطلاح میں ادراک ماورائے حواس (اکسٹرانسیری پیریشن) رکھا ہے۔

پیرا سائیکولوجی کی رو سے کسی عیبِ لطافت کو قابو میں کرنے کے لئے یا خود کو نادار انسان بنانے کے لئے ضروری ہے کہ سب سے پہلے دماغ کی کارکردگی کو صحیح طور پر سمجھ لیا جائے۔

تحریرات کی لہریں دراصل ذہنی خلیوں سے ہی چلتی ہیں۔ اور بلحاظ اس فاصلہ کے جس پر ان کا پھیلاؤ ہوتا ہے جس سے ترغیب کا اثر ظاہر ہوتا ہے جس کو علم الکاس کہا جاتا ہے۔

کسی آدمی کے اپنے آپ میں تحریک کرنے یا کسی دوسرے آدمی کے ذریعہ تحریک کئے جانے سے جو طبعی عمل بطور پذیر ہوتا ہے اس کی بات یہ خیال کیا جاسکتا ہے کہ دماغ میں خیال کے مرکزوں سے مل جل کر جو اعلیٰ حرکت پیدا ہوتی ہے وہ ہیناس پیدا کرتی ہے جب ہم ایک حرکت کو تحریک کے ذریعے اعلیٰ مرکزوں سے رواں کرتے ہیں تو اس کی لہریں ان مرکزوں میں پہنچ کر چھپتی ہیں جنہیں ہم اس حرکت سے متاثر کرنا چاہتے ہیں۔

یہ قوتیں صرف انسان ہی میں پائی جاتی ہیں اور ان ہی کی وجہ سے وہ تمام کائنات اور مخلوقات کو اپنا خواہش کے مطابق طبع کر سکتا ہے۔

پہا یا نیکو لوہی کی رو سے کسی عیب طلاق کو قابو میں کرنے کے لئے یا خود کو نادر انسان بنانے کے لئے ضروری ہے کہ سب سے پہلے دماغ کی کارکردگی کو صحیح طور پر سمجھ لیا جائے۔

آپ جن اودیدہ قوتوں کو تخیل کر لیا جاتے ہیں ان کو کبھی غائب نہیں ہے۔ سب تحت الشعور میں موجود ہیں۔ آپ کا ذاتی تجربہ ہو گا کہ جب آپ ریچید ہو جاتے ہیں تو ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے غناک خیالات کی لہریں سمٹ سمٹ کر آپ کی طرف دوڑ رہی ہیں اور آپ لہر بلور زیادہ نمکین ہوتے جا رہے ہیں۔

ضمیمہ کو طاقور منائے اور ذہن کی بخوبی صفائی کر لینے کے بعد آپ کو اپنی تصویر میں یکسوئی پیدا کرنے کا ضرورت ہے اس لئے شمع بینی کی مشقوں کی ضرورت ہوگی۔

انتقال اکابر میں جو کام ذہن کرتا ہے وہی کام بنیاس میں بھی پیش رفت کا افکار کے لئے کرتی ہیں جس کے چند بنیادی اور اہم طریقے مختلف ماہرین بنیاس کے حوالے سے درج ذیل ہیں۔ ان سے استفادہ کریں اس کو دس پر عمل کر کے پیشا پت بن جائیں۔

طریقہ نمبر

(ڈاکٹر کیوں کیوں کا طریقہ)

اس طریقے سے معمول کو پٹا ناز کیا جاسکتا ہے اس طریقے کے مطابق تین سے آٹھ منٹ اندر اندر معمول کو پٹا ناز کیا جاسکتا ہے۔

ایک ہوا دار کمرے کا انتخاب کریں جس میں مناسب روشنی ہونی چاہئے۔ کمرہ زیادہ ٹھنڈا یا زیادہ گرم نہیں ہونا چاہئے۔ بلکہ موسم کے مطابق مثال ٹیپر چھڑکا ہونا چاہئے۔

معمول کو ایک کرسی ہمواف یا بستر پر آرام دہ حالت میں بٹھا دیں۔ اسے سامنے کی دیوار میں لگے ہوئے نیلے رنگ کے زیر پاؤں کے بلب کو دیکھنے کی ہدایت کریں۔

بلب دیوار میں اس طرح لگا ہو کہ معمول کو اپنی آنکھیں اوپر اٹھا کر اسے دیکھنا پڑے یعنی جب وہ بلب کو دیکھے تو مقننڈ اس اس کے ذہن پر پوجہ پڑے۔ یا یوں سمجھ لیجئے کہ بلب آنکھوں کی سیدھ سے دریا اچھا لگا ہوا ہو۔

جب معمول باب کو دیکھنا شروع کر دے تو اچھا نارمل آواز میں اسے ہڈا کریں کہ وہ ناک کے راستے ایک لمبا سانس اندر کو کھینچے۔

۱۵-۲۰ سیکنڈ تک اپنے سینے میں روک کر رکھ کر اور پھر زور سے منہ کے راستے خارج کر دے تاکہ تمام ہیمو گلوبین سکڑ جائیں۔

پچھلے پھوٹن کا سکڑنا منہ کے لئے مددگار ہوتا ہے اس قسم کے تین چار سانس لینے اور خارج کرنے کے لیے ہدایت کریں۔

جب معمول لایا کر چکے تو اسے کہہ کر وہ اپنے تمام جسم کو بالکل ڈھیلے چھوڑ دے اور اپنے ذہن سے ہر قسم کے خیالات خارج کر کے اپنی تمام توجہ بلب پر لگا دے۔

یہ دیکھنے کے لئے کہ معمول نے اپنا جسم ڈھیلا چھوڑا ہوا ہے یا نہیں اس کا ایک بازو اٹھائیں اور اگر بازو اٹھانے میں آپ کی وہ مدد کرے تو اسے منع کریں کہ وہ ایسا نہ کرے بلکہ اپنے آپ کو قطعی ڈھیلا چھوڑ دے اور پھر اس کو نیند کی ترغیب دیں۔

اپنا جسم بالکل ڈھیلا چھوڑ دو۔

تم ایک مہاری بنو اور تھکاوٹ محسوس کرو گے جو عارضی اور فحاشی ہوگی۔

تمہارے پاؤں ہانگیں، بازو اور سب مہاری جو جائیں گے اور پھر تم چاہو بھی تو انہیں حرکت نہ دے سکو گے۔

تمہاری ہانگیں نیند سے پوچھیں جو جائیں گی۔

پھر تمہاری ہانگیں بند ہو جائیں گی۔ اور جب تمہاری ہانگیں بند ہو جائیں

گی تو پھر تم بیٹھی اور راجت کشی نیند سو سکو گے۔

اس قدر بیان کرنے کے بعد اپنی آواز اور لہجہ میں تبدیلی کر کے ہنچانک

لہجہ اختیار کریں اور اس طرح بحیثیت کا آغاز کریں۔

معمول کے چہرے کے تاثرات سے بھی اندازہ لگائیں کہ اس پر کیا اثرات

نمودار ہو رہے ہیں۔

معمول کو یہ تحریک دیں :-

تمہارے پاؤں پوچھیں پوچھ کے ہیں۔

یہ مہاری جو ہے ہیں۔

تمہاری ہانگیں مہاری ہو رہی ہیں۔ پوچھ ہوتی جا رہی ہیں۔

تمہارے بازو پوچھ ہوتے جا رہے ہیں۔

پوچھیں اور زنی ہو رہے ہیں۔

تمہارے بازو زنی اور مہاری ہوتے جا رہے ہیں۔

تمہارا سر مہاری ہوتا جا رہا ہے۔

تمہاری ہانگیں نیند سے مہاری ہو رہی ہیں۔

تمہاری ہانگیں نیند سے بند ہوتی جا رہی ہیں۔

تمہیں بہت زیادہ نیند آرہی ہے۔

تم سونا چاہتے ہو۔

تمہیں نیند آرہی ہے۔

اچھا سو جاؤ۔

اپنی بحیثیت کا اثر دیکھنے کے لئے معمول کے چہرے کو بغور دیکھتے بھی ہیں

کر کیا واقعی جب آپ کہہ رہے ہیں ویسا ہی ہو رہا ہے۔

اگرچہ ویسا ہی ہو رہا ہے تو آپ کو اطمینان ہو جائے گا کہ ایسا ہی ہو رہا ہے

جب آپ بحیثیت دے سکیں اور معمول اپنی آنگٹھوں کو جھپکنا شروع کرے

تو اپنے لہجے کو قطعی اور حسی بنالیں اور پھر اس طرح بحیثیت دیں۔

تمہارے پاؤں زنی اور پوچھ پوچھ کے ہیں۔

یہ مہاری پوچھ کے ہیں۔

اب تم انہیں حرکت نہیں دے سکتے۔

تم نہیں بلا سکتے جب تک کہ میں نہ چاہوں۔

تہااری انگلیں وزنی اور شل ہو چکی ہیں۔
یہ بیماری اولیٰ واصل ہو گئی ہیں۔

تم انہیں بلا نہیں سکتے۔

تم چاہو بھی تو انہیں حرکت نہیں دے سکتے۔

تم نہیں بلا سکتے جب تک کہ میں نہ پا ہوں۔

تم چاہو بھی تو انہیں حرکت نہیں دے سکتے۔

تم حرکت نہیں دے سکتے جب تک کہ میں نہ پا ہوں۔

اچھا کوشش کرے دیکھو۔

لیکن تم نہیں بلا سکو گے۔

معمول کوشش کرے گا لیکن حرکت نہیں کر سکے گا۔ حال اسے کہے:

کوشش ترک کر دو تم نہیں بلا سکتے۔

تہاارے بازو بوجھل ہو چکے ہیں۔

یہ وزنی اور شل ہو چکے ہیں۔

یہ تنک ہو چکے ہیں۔

یہ بے حس ہو چکے ہیں۔

تم ان کو حرکت نہ دے سکو گے۔

تہاارا سر بوجھل ہو چکا ہے۔

یہ وزنی اور بیماری ہو چکا ہے۔

تم اپنے سر کو حرکت نہیں دے سکو گے جب تک کہ میں نہیں پا ہوں گا۔

تہااری انگلیں نیند سے بند ہو چکی ہیں۔

اگر معمول کی انگلیں اس وقت کھل جوتی ہوں تو پھر اپنے ہاتھ سے اس کی

انگلیں خود بند کر دیں!

تجشیش

تہااری انگلیں بند ہو چکی ہیں۔

تم انہیں نہیں کھول سکو گے۔ جب تک کہ میں نہیں پا ہوں گا۔

تم سو رہے ہو گہری اور مٹی نیند ہو رہے ہو۔ تم صرف میری آواز سونگے

تم صرف وہ کر دے جو میں نہیں کہوں گا۔

تم سوتے ہو گے۔ اس وقت تک جب تک کہ میں پا ہوں گا۔

تم سو رہے ہو..... مٹی نیند..... گہری نیند

..... مٹی اور گہری نیند..... پر سکون نیند

معمول پر اگر پناہ پس طاری ہو گیا ہو تو اس کا سر دھک جائے گا۔

اس کی ٹھوڑی اس کے سینے سے آگے گی یا اس کا سر کرسی کی پشت سے جا

لگے گا۔

اب یہ دیکھنے کے لئے کہ معمول پر واقعی نیند یعنی پناہ پس طاری ہو چکا

ہے۔ اس کا ایک بازو اٹھا کر اس کے شافوں کے برابر لائیں۔ اس طرح سے اس

کو تجشیش دیں۔

تہااری بازو سخت ہو رہا ہے۔

یہ اکثر رہا ہے۔

یہ ٹکڑی کی طرح سخت ہو رہا ہے۔

یہ اکثر چپکا ہے۔

تم کو شش کے باوجود اس کو نہ ہلا سکتے ہو اور نہ نیچے کر سکتے ہو۔ کیونکہ یہ اکثر چپکا ہے۔

پناس کی صورت میں اکثر اڑ پیدا ہو جاتا ہے۔ اگر معمول پر پناس ملائی ہو چکا ہو گا تو وہ اپنا بازو نیچے نہ کر سکے گا۔

اب معمول میں اس کی نیند کو مزید گہرا کرنے کے لئے اس طرح سے اسے سجیشن دیں۔

تمہارا بازو نازل ہو چکا ہے۔

یہ آہستہ آہستہ نیچے آ رہا ہے۔

جیسے جیسے تمہارا ہاتھ نیچے آ رہا ہے تمہاری نیند گہری ہوتی جا رہی ہے۔ حتیٰ کہ معمول کا ہاتھ جب نیچے پہنچے گا تو وہ کم از کم درمیانے درجے کے نیند میں ہوگا۔

یاد رکھیں اس طریقے میں زیادہ روز معمول کے عضلات کو ڈھیلا چھوڑ دے گا اسی قدر جلد پہناؤ نہ ہوگا۔

معمول کو بیدار کرنے کا طریقہ یہ ہے۔

عال سجیشن دے۔ ۱۱۔

تم بیدار ہونے کے لئے تیار ہو جاؤ۔

تمہاری نیند ختم ہو رہی ہے۔

جب میں تین ٹکڑی گنتی ختم کر چکوں گا تو تالی کی آواز پر تم جاگ جاؤ گے۔

جب تم جاگو گے تو بالکل بشاس بشاس اوجھٹ وچالاک ہونگے۔

ایک

تمہاری نیند ختم ہو چکی ہے۔

دو

تم جاگ چکے ہو۔

تین

تین کہہ کر تالی بجائیں معمول اٹھ جائے گا۔

اٹھنے کے بعد وہ محسوس کرے گا جیسے تمام رات سونے کے بعد بیدار ہوا ہو

وہ سجیشن کے مطابق اپنے آپ کو بشاس بشاش اور تازہ دم پائے گا۔

معمول کو بیدار ہونے کے لئے جو اشارہ دیا جائے گا اسی اشارے کے مطابق اٹھے گا۔

مثلاً معمول سے کہنا گی کہ میں تالی بجائوں گا تم اٹھ جاؤ گے۔ اگر عامل تالی نہیں بجائے گا تو معمول نہیں اٹھے گا۔

اس لئے اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ پناس کی حالت میں معمول کو جس

اشارے پر بیدار ہونے کا حکم دیا جائے گا گنتی وغیرہ کے بعد وہ دلیبا ہی کرے گا۔

طریقہ نمبر ۲

ڈاکٹر ویلڈن مین کا طریقہ

عامل کسی بھی طریقہ کار کے مطابق معمول کو پہناؤ نہ کرنے کے لئے تیار کرے۔

جب غنودگی طاری ہونے لگے تو اس قسم کی سچیشیں دیں سچیشیں دینے سے پہلے اس کے دونوں ہاتھوں کو ایک دوسرے میں پیوست کر والے۔

سچیشیں

تم پر ایک ماضی کیفیت طاری ہونے والی ہے۔

تم اپنا ربانی سے کچھ نہ بول سکو گے۔

تم اپنے ہاتھوں کو ایک دوسرے سے ملانے نہ کر سکو گے۔

اور میر اس کے ساتھ ہی نیند کی سچیشیں دیکھئے۔

جب دیکھیں کہ معمول پر چہنچا پس طاری ہو چکا ہے تو اسے یہ ترغیب دیں۔

تم ماضی طور پر گونگے ہو چکے ہو۔

میں جب تک نہ چاہوں گا تم بول نہ سکو گے۔

اس سچیشی کے ساتھ ہی معمول ماضی طور پر گونگا ہو جائے گا مائے بلائیں۔

وہ گونگوں کی طرح غول غول کرے گا۔ اب اس کو پھر سچیشیں دیں۔

متھارے دونوں ہاتھ آپس میں جکڑ چکے ہیں۔

یہ اس طرح جکڑ دینے گئے ہیں جیسے ان کو کسی دیگا ہوا ہو۔

جب تک میں نہ چاہوں گا یہ نہ کھل سکیں گے۔

تم جا بوجہی تو نہ کھول سکو گے۔

پہنچا معمول گونگا ہو چکا ہو گا۔ اس کے دونوں ہاتھ بھی آپس میں جکڑے جا

چکے ہوں گے۔

اس مظاہرے کے بعد معمول کو طریقہ تھار کے مطابق بیدار کریں۔ اسے بتائیں کہ

یہ ماضی کیفیت تہی جو ختم ہو چکا ہے۔ اب تم بول سکتے ہو۔ اور ہاتھوں کو بھی کھول سکتے ہو۔

بیدار کرتے وقت معمول کو یہ سچیشیں منور دینا چاہئے۔

سچیشیں

جب تم جاگو گے بتناش بتناش اور ترقوازہ جاگو گے۔

اس طرح معمول چاق و چوندا متھا ہے۔ اور اس کی صحت پر اچھا اثر پڑتا ہے۔

پیلے وقتوں میں بیٹا نرم کو کلور و فارم اور اتھینینا بے حس کی دو کے طور

پر بھی استعمال کیا جاتا تھا کیونکہ بیٹا نرم سے بے حس اور بے ہوشی انتھینینا پیدا

کیا جاتا ہے۔

اسی فارمولے کے مطابق معمول کا آپریشن بھی کیا جاسکتا ہے۔ یا اسے نشتر

بھی چھو یا جا سکتا ہے۔

فارمولہ ۳

معمول پر گہری نیند طاری کیجئے جب ایسا ہو جائے تو اس کے کسی بھی حصہ

جسم کو بے حس کرنے کی سچیشیں دیں۔

سچیشیں

تمہاری دائیں پنڈلی شل ہو رہی ہے۔

تمہاری دائیں پنڈلی بے حس اور بے جان ہو رہی ہے۔

یہ بالکل بے جان اور بے حس ہو چکا ہے۔

اس میں درد کا احساس قطعی طور پر ختم ہو چکا ہے۔ کیونکہ یہ بالکل بے حس اور

میں نے اپنے اور معمول کو نیند کی بحیثیت دیتے تھے۔ معمول پر بہت جلد ہی پکاس
طاری ہو جاتا تھا۔

(ہائپنوس ڈسک) (HYPNOSIS DISK)

(ہائپنوس ڈسک تیار کرنے کا طریقہ درج ذیل ہے،

- ۱۔ رویہ کے برابر گول گتہ کاٹ لیجئے۔
- ۲۔ اس میں گہرا سیاہ رنگ بھر دیں۔
- ۳۔ اس کے مین درمیان میں سفید یا سنہری پی ایک پائی سے بھی چھوٹے قطر
کاٹ کر لگا دیں۔
- ۴۔ اس سیاہ رنگ اور سنہری پی والے گول گتے کو کسی تختی پر چپکا دیں جس کا

رنگ سفید ہو۔ فرما امین
فارمولا ۳

ڈاکٹر البرٹ بوچسن کا طریقہ

- ۱۔ ڈاکٹر موصوف معمول کو کرسی پر بٹھا دیتے۔
- ۲۔ اس کے سامنے ایک گھومنے والا آئینہ رکھ دیتے۔
- ۳۔ اس کے سامنے ایک گھومنے والا آئینہ رکھ دیتے۔
- ۴۔ معمول کو ہدایت کرتے کہ وہ اپنی تمام آوازوں کو ہائپنوس پر رکھے۔
- ۵۔ ڈاکٹر موصوف معمول کو نیند کی بحیثیت دیتے تھے کہ معمول محفوظ رہی ہی دیر
میں ہائپنوس ہو جاتا۔

سب جان ہو گئی ہے۔

تنبہاری دائیں پنڈلی کا گوشت بے حس اور بے جان ہو چکا ہے۔

جب عامل کو یقین ہو جائے کہ بحیثیت کے مطابق اس کی پنڈلی بے حس ہو چکی ہے
اس وقت انکیشن کرنے والی سوئی یا نشتر جو بھی آپریشن کے لئے مناسب ہو یا قلم
چیرا دینا ہو۔

عامل اس نشتر کو چھو دے نشتر یا چھری وغیرہ کو کسی تکلیف کے بغیر معمول کی
پنڈلی میں داخل ہو جائے گی۔ اور معمول انکوائٹی روم میں ظاہر نہیں کرے گا۔

چنانچہ بعد میں پنڈلی یا جسم کے کسی اور حصے سے نشتر یا چھری نکال لی جائے اور
اس جگہ سپرٹ لگا دیا جائے۔ یا ان کے لگا دیے جائیں جیسا کہ عامل ڈاکٹر مناسب
سمجھے کرے۔

اس مظاہرے کے بعد معمول کو علم نہ ہو گا کہ اس کے جسم میں نشتر چھبوا
گیا ہے یا چھری سے چیرا اس کا آپریشن وغیرہ کیا گیا ہے۔

فارمولا ۳

ڈاکٹر کرافٹ مورل کا طریقہ

ڈاکٹر موصوف ایک جدید باہر پناشٹ تھے معمول کی ازکا ز قوجہ کے لئے
انہوں نے ہائپنوس ڈسک بنا رکھا تھا۔ اس کے ذریعے معمول پر نیند طاری کرتے تھے۔

(۱) وہ معمول کو ایک کرسی پر بٹھا دیتے تھے۔

(۲) اس کے ہاتھ میں ہائپنوس ڈسک پکڑا دیتے۔

(۳) جب دیکھتے کہ معمول پر تمککاوٹ سوار ہو رہی ہے تو ڈسک کو اپنے ہاتھ

فارمولہ نمبر ۵

(ڈاکٹر سیلا لیگو سی کا طریقہ)

ڈاکٹر موصوف معمول پر (میٹرو نومینتھڈ)

(METRONOMETHOD) کے ذریعے بنیاس طاری کرتے تھے۔ اس کی تفصیل درج ذیل ہے۔

۱۔ وہ معمول کو ایک کرسی پر آٹکھیں بند کر کے بٹھا دیتے اور خود اس کے ساتھ کھڑے ہو جاتے۔

۲۔ پھر وہ اپنے سیدھے ہاتھ کی تین انگلیوں سے معمول کے سر کو اس جگہ تھپتھپاتے جہاں پر بال نہیں ہوتے ہیں۔

۳۔ وہ معمول کے سر پر مسلسل تھپکیاں دیتے رہتے اور ساتھ ساتھ نیند کی بحیثیت میں دیتے رہتے تھے حتیٰ کہ اس پر بنیاس طاری ہو جاتا ہے۔

فارمولہ نمبر ۶

(ڈاکٹر مائل کا ڈاکٹر طریقہ)

اس فارمولے میں بنیازم کے سلسلے میں سب سے زیادہ جسمانی زور عضلات کو ڈھیلہ کرنے پر دیا گیا ہے۔ ڈاکٹر کا وہ معمول کی آنکھیں بند کر داکے اسے ایک کرسی پر بٹھا دیتے تھے۔

۱۔ شہدہ ٹانگیں دائیں طرف کھڑے ہو جاتے تھے۔

۲۔ اپنے بائیں ہاتھ کا انگوٹھا اس کی پیشانی کے درمیان اس طرح رکھتے کہ باقی چار انگلیاں معمول کے سر پر آجاتیں اور میسر اس قسم کی بحیثیت دیتے تھے۔

تنبہاری آنکھیں بند ہیں۔

وہ بالکل بند ہیں۔

تم اپنی آنکھوں کو نہیں کھول سکتے۔

اپنے تمام جسم کو ڈھیلہ چھوڑ دو۔

تنبہارے ہاتھ جوصل اور وزنی ہوتے جا رہے ہیں۔

تنبہارے ہاتھ جوصل اور وزنی ہو چکے ہیں۔

اب تم ان کو لا نہیں سکو گے۔

تنبہارے ہاتھ قطعی بے حس ہو گئے ہیں۔

تم ان سے کچھ محسوس نہیں کر سکتے۔

ہر طرف اندھیرا ہی اندھیرا ہے۔

گہرا اور گہنا اندھیرا۔

تم کچھ نہیں دیکھ سکو گے۔

تنبہاری آنکھیں بجاری ہو رہی ہیں۔

تم نیند محسوس کر رہے ہو۔

تم سو رہے ہو۔ نیند..... گہری نیند۔

تنبہارے اعضا بالکل جوصل اور بجاری ہو چکے ہیں۔

تنبہارے جسم بجاری ہو چکا ہے۔

تم سو گئے ہو۔ قطعی سو گئے ہو۔

نیند..... گہری نیند۔

امین

میں جب تک تین تک گنتی کر چکوں گا۔ تم گہری نیند سوچکے ہو گے۔
 تم میری آواز کے علاوہ کچھ نہیں سن رہے ہو۔
 تم صرف میری آواز سن رہے ہو۔
 نیند..... گہری نیند۔

اس طریقہ عمل سے اکثر معمول پر گہری نیند طاری ہو۔

آپ اسی طریقہ کار کو مزید موثر بنا سکتے ہیں۔ مثلاً جس جگہ ڈاکٹر موصوف اپنا پایاں ہاتھ اور انگوٹھا معمول کے سر اور پیشانی پر رکھتے تھے۔ آپ اس کی جگہ معمول کے پیچھے کپڑے ہو کر معمول کی دو ٹوں کپٹیوں پر اپنے دونوں ہاتھوں کی تین انگلیاں رکھ دیں اور جس جگہ ڈاکٹر موصوف گنتی کرتے تھے آپ اس قسم کی بھیشیں دے سکتے ہیں۔

مالک کل میرے والدین
 میرے ہاتھوں کی انگلیوں سے منقلاطی میری خارج ہو رہی ہیں یہ میری تمہیں بڑی فرحت بخش نیند سلا دی گی۔
 میں جیسے ہی اپنے ہاتھوں کو تھکاری کپٹیوں سے اٹھاؤں گا۔ اپنے ہاتھوں کو ملیندہ کر دوں گا۔
 تم سو جاؤ گے۔

گہری نیند..... میٹھی اور پرسکون نیند!!

یاد رکھئے کہ بھیشیں جس مقررہ وقت اور موثر ہوگی معمول اسی قدر زیادہ گہرے استغراق میں چلا جائے گا۔

استغراق

تنویم

نومیت

ٹرائس

ہیپس

یہ تمام الفاظ پانچ نرم کی نیند کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں۔

فارمولہ نمبر ۶

ڈاکٹر ولیم پاول کا طریقہ

ہیپس طاری کرنے کے بعد معمول کو جگانا بھی بہت ضروری ہوتا ہے اگر آپ کسی وجہ سے معمول کو بیدار نہیں کر پاتے تو گھبرانے کی چنداں ضرورت نہیں ہے۔ معمول خود بخود نیند کی نیند سے قدرتی نیند میں چلا جائے گا۔ اور میرا ہی قدرتی نیند پوری کرنے کے بعد بیدار ہو جائے گا۔
 سونے کا یہ عرصہ آٹھ گھنٹے تک طویل ہو سکتا ہے۔

اگر ایسا کہیں ہو جائے کہ معمول اگر نیند سے بیدار نہ ہو تو اسے آواز میں دینے جھنجھوٹنے مارنے یا اس کے اوپر پانی گرانے کی ضرورت نہیں۔

کوشش کریں کہ معمول کے آرام میں مداخلت نہ ہو۔ جس طرح معمول پہلے نیند سے قدرتی نیند میں جاسکتا ہے۔ اسی طرح اگر مناسط چاہے تو ایسے معمول پر بھی ہیپس طاری کر سکتا ہے۔ جو قدرتی نیند میں سو رہا ہے۔ یہی قدرتی یا فطری نیند کو پہلے نیند میں اور پہلے نیند کو قدرتی نیند میں تبدیل کیا جا

کتاب ہے۔

ڈاکٹر موصوف اپنے معمول کو عموماً اس طرح ہی بیدار اور ہوشیار

کیا کرتے تھے۔

وہ اپنے معمول کو بحیثیت دیتے کہ جب وہ تین تک گنتی ختم کر رکھیں گے تو تالی بجائیں گے۔ تم تالی کی آواز سنتے ہی جاگ جاؤ گے۔ ان کی بحیثیت یہ ہوتی۔

بحیثیت

اجھا تیار ہو جاؤ۔

ایک

تمہاری نیند ختم ہو رہی ہے۔

دو

جب تم جاگو گے تو بالکل بکاش بکاش اٹھو گے۔ والدین

تین

اور پھر معمول تالی کو آواز سنتے ہی آنکھوں کو کھول دیتا ہے معمول اس طرح

چاق و چوبند بیدار ہوتا ہے جیسے پوری رات کی نیند کرنے کے بعد انسان تروتازہ

ہوتا ہے یا دوسرے کہ معمول کو جگانے سے پہلے اسے جاگنے کے لیے تیار کر بی

فوراً جاگ دینے سے معمول ذہنی انتشار کا شکار ہو سکتا ہے یا اس کے سر میں

درد ہو سکتا ہے۔

دوسری بات یہ ہے کہ معمول کو بیدار ہونے کے لیے یہ ہوا اشارہ دیں گے

معمول اسی اشارے پر جاگے گا۔ اس لئے اپنے ذہن کو حاضر رکھیں۔

آپ نے معمول کو کس اشارے پر جاگنے کی ہدایت کی ہے۔ اس بات

کی وضاحت کرنا بھی ضروری ہے کہ اگر آپ نے معمول پر ہیناس طاری

کرنے کے بعد کچھ دیر تک اسے کوئی بحیثیت نہ دی تو ایسی صورت میں آپ کا

معمول ہیناک نیند سے قدرتی نیند میں جا سکتا ہے۔ اس لئے معمول پر ہیناس

طاری کرنے کے بعد بذریعہ بحیثیت اس سے اپنا رابطہ مسلسل قائم رکھیں تاکہ

معمول اپنے کنٹرول میں رہے اور اس پر قدرتی نیند طاری نہ ہو جائے۔

فارمولہ

ڈاکٹر فورل ڈاؤ کا طریقہ

ڈاکٹر موصوف اپنے معمول پر اس طرح ہیناس طاری کیا کرتے تھے۔

۱۔ وہ اپنے مریض کو ایک کرسی پر بٹھا دیتے۔

۲۔ ایک آئینہ اس زاویے سے رکھتے کہ اس کا مکمل معمول کے چہرے

پر پڑتا رہتا تھا۔

۳۔ ڈاکٹر موصوف بنیادی طور پر سر جنتے تھے۔ اس لئے اکثر اوقات معمول کی

ارتکاز تو کہ جسے لئے سر جی میں استعمال ہونے والے نشتر کی باریک ٹوک کو

استعمال کیا کرتے تھے۔

۴۔ وہ خود اس کے سانسے بیٹھ جلتے اور اسے اپنی آنکھوں سے دیکھتے رہنے

کی ہدایت کرتے۔ معمول آئینے کو دیکھتا رہتا۔

۵۔ ڈاکٹر صاحب چار پانچ منٹ تک معمول کی نظروں سے نظریں

ڈالتے رہتے۔

- ۶۔ پھر وہ اپنے ہاتھ کی دو انگلیوں کو اس طرح اٹھانے کہ انگلیوں کا رخ معمول کی طرف ہوتا۔ اس طرح معمول پر فٹو لگ چھانی شروع ہو جاتی اور آہستہ آہستہ ان کے ٹرانس میں آجاتا۔ بڑی عمر کے معمول زیادہ وقت لیتے تھے۔
 ۷۔ ایسے لوگوں کو کچھ دیر انگلیوں دکھانے کے بعد ہٹا لیتے تھے اور اسے آئینہ دیکھنے کی ہدایت کرتے۔
 ۸۔ معمول آئینہ دیکھتا رہتا اور وہ خود اس کی آنکھوں میں دیکھتے رہتے تھے۔

کچھ دیر بعد معمول پر ہیناس طاری ہو جاتا تھا۔

فارمولا ۵

ہیناٹسٹ شرنی فلاور کا طریقہ

ڈاکٹر موسوف ہمیش سے کام نہ لیتے تھے۔ اپنے معمول پر ہیناس طاری کرنے کا ان کا طریقہ یہ تھا۔

- ۱۔ مہیکٹ کو کرسی پر بٹھا دیتے۔
- ۲۔ خود اس کے سامنے اس کے گھٹنوں سے اپنے گھٹنے اور اس کے پاؤں سے اپنے پاؤں ملا کر بیٹھ جاتے تھے۔
- ۳۔ وہ معمول کو اپنا ذہن خالی کرنے کی ہدایت کرتے اور کہتے کہ تم مجھ پر اعتماد رکھو۔

۴۔ وہ معمول کی آنکھوں میں آنکھیں گاڑ دیتے۔

۵۔ اس کی پیلیوں سے اپنی پیلیاں اور اس کی انگلیوں سے اپنی

انگلیاں ملا کر آہستہ آہستہ مساج کرتے۔

- ۶۔ وہ پھر اپنے ہاتھ معمول کے سر پر رکھ دیتے۔ دو تین منٹ بعد اس کے شانوں اور پھر بازوؤں سے ہوتے ہوئے پھر اس کے ہاتھوں پر اپنا ہاتھ رکھ دیتے۔
- ۷۔ یہی عمل بار بار دہراتے۔

۸۔ پھر وہ اپنا ہاتھ معمول کے سر کے پچھلے طرف رکھ دیتے اور آہستہ آہستہ نیچے لاتے رہتے حتیٰ کہ گردن سے ریڑھ کو کیڑی کے درمیان سے ہوتے ہوئے نیچے آتے۔

۹۔ پھر معمول کے سر سے لے کر سینے تک ہاتھ پھیرتے۔ ناف تک ہاتھ لاتے۔

وہ اس عمل کو کئی مرتبہ دہراتے۔ اسی طرح اس تمام عمل کو کئی مرتبہ آگے اور پیچھے دہراتے حتیٰ کہ معمول پر ہیناس طاری ہو جاتا۔

فارمولا ۹

ہیناٹسٹ وڈ کاف کا طریقہ

- ۱۔ مائل معمول کو کرسی پر بٹھا دیتا تھا۔
- ۲۔ خود اس کے سامنے بیٹھ کر اس کی آنکھوں میں آنکھیں گاڑ دیتا اور اسے ہمیشہ دیتا کہ تمام توجہ میری طرف مرکوز کر دو مجھ پر یقین رکھو۔
- ۳۔ پھر وہ سر سے لے کر سینے سے ہوتے ہوئے پاؤں بار بار پاس کرتا۔
- ۴۔ جب دیکھتا کہ معمول پر فٹو لگئی طاری ہو گئی تو وہ اس طرح

سجین دیتا۔
سجیشن

تم سونا چاہتے ہو۔

تمہاری آنکھوں میں نیند کا سرور و غماز آ رہا ہے۔

تم نیند میں ڈوب جانا چاہتے ہو۔

تمہیں نیند آرہی ہے۔

میں یہاں موجود ہوں۔

تم سو جاؤ۔

میںی اور پرسکون نیند سو جاؤ۔

کچھ دیر تک اسی طرح کی سجیشن دیتا رہتا تھا کہ معمول کو بپانا ناز کر رہا تھا

فارمولہ ۱۰

ڈاکٹر ہیڈن مین کا طریقہ

ڈاکٹر مین کا طریقہ پاس یا جھانوں پر معمول تھا۔ پاس یا جھانوں

کے ذریعے معمول کو بپانا ناز کرنا ایک قدیم طریقہ ہے۔ جبکہ جدید ماہرین

بپناؤم آج بھی اس کو مفید اور کارآمد سمجھتے ہیں۔ اور معمول کی قوبہ کے

ارتکاز کرنے میں استعمال کرتے ہیں۔

ان کے نزدیک معمول قسم کی نکالیف اور درود کو صرف پاس یعنی

جھانے سے دینے سے ہی دور کیا جاسکتا ہے۔

سرکار درود، دانت کا درود اور معمول قسم کے درود پاس سے ہی

دھوت کے جاسکتے ہیں۔ جبکہ پاس کی تشریح حسب ذیل ہے۔

منہایت ہی کم فاصلہ رکھ کر جسم کے کسی حصے کو سہلانا پاس یا جھانے

کہلاتا ہے۔

اس کی دو مشقیں درج ذیل ہیں۔

مشق نمبر ۱

۱۔ عامل بغیر بازو والی کرسی یا کسی سٹول پر بیٹھ جاتا ہے۔

۲۔ اپنے زانوؤں پر درمیان میں ایک تولیہ رول کر کے رکھ لیتا ہے۔

۳۔ پھر اپنے دونوں ہاتھوں میں اور تولیے میں منہایت تھوڑا فاصلہ

رکھ کر انہیں اوپر سے نیچے تک لاتا ہے۔

۴۔ اوپر سے نیچے لانے کے درمیان اس کی انگلیوں کا رخ تولیے کی طرف

رہتا ہے اور آہستہ آہستہ انگلیوں کو سیدھا کرتا جاتا ہے۔ حتیٰ کہ تولیے کے

آخری سرے تک پہنچے پاس کی انگلیاں سیدھی ہو جاتی ہیں یعنی شروع میں

انگلیوں کا رخ تھمبیلوں کی طرف رہتا ہے آخر میں سیدھی ہو جاتی ہیں۔

۵۔ انگلیوں کا رخ تولیے کی طرف ہونا چاہئے۔

منہایت آسانی مشق ہے۔ اسے شروع کرنے کے تین چار روز بعد ہی

آپ محسوس کریں گے کہ ایک برقی لہر آپ کی انگلیوں سے نکل کر آپ کی گود

میں رکھ کر ہوتے تولیے میں جذب ہو رہی ہے۔

آپ اپنی برقی لہروں سے بعض امراض کے سلسلے میں یا معمول پر پاس

طاری کرنے اور نیند کو گہرا کرنے کے سلسلے میں کام لے سکتے ہیں۔

بعض ماہرین میناٹرم انہی لہروں سے ”برقی پانی“ اور ”برقی تیل“ وغیرہ تیار کرتے ہیں۔ جو بہت سے امراض میں مفید ثابت ہوا ہے۔ لیکن ایسا صرف وہی میناٹسٹ کر سکتے ہیں جو اپنے فن کے انتہائی ماہر ہوں۔
مشق نمبر ۲

پاس میں مہارت پیدا کرنے کے لئے پاکستان کے نامور ماہر نفسیات ڈاکٹر جی ایم تاز نے ایک کارآمد اور مفید مشق تجویز کی ہے۔
ڈاکٹر جی ایم تاز کہتے ہیں۔

”ایک تکیہ لے لیں اور اس کو میز پر اس طرح رکھیں کہ اس کی لمبائی آپ کے سامنے ہو اور چوڑائی بازوؤں کی جانب۔ اب آپ اپنے ہاتھوں کی انگلیوں کو ڈھیلا چھوڑ کر گھڑی کے پھیلا دیں۔
اس کے بعد دونوں ہاتھوں کو قریب لاکر تکیہ کے اوپر سے نیچے تک لائیں۔

آپ کی انگلیوں اور تکیے میں صرف بال ممبر کا فاصلہ ہونا چاہئے۔ مقصد یہ کہ تکیہ کو چھوانا نہ سکے۔

جب آپ ہاتھوں کو اوپر سے نیچے لائیں تو ذہن میں سوچیں کہ آپ کی انگلیوں کے سروں سے لہریں نکل رہی ہیں اور تکیے میں داخل ہو رہی ہیں۔ اس طرح جب آپ کے ہاتھ کیسے کے پتلے حصے تک نہیں تو دونوں ہاتھوں کو الگ سے ہار جینک دیں۔

اوپر کی جانب لاکر پھر تکیے کے قریب لے آئیں۔ ساتھ ہی ساتھ یہ سوچتے

رہیں کہ آپ کے ہاتھوں سے بجلی کی لہریں نکل رہی ہیں۔ اپنی توجہ وہیں مرکوز رکھیں۔

دو چار روز کی مشق کے بعد ہی آپ کو محسوس ہوگا کہ آپ کی انگلیوں میں بجلی الٹی سرسراہٹ ہو رہی ہے۔

سرسراہٹ ہی وہ برقی لہر ہے جو معمول کو محسوس ہوتی ہے پاس میں سے اوپر سے نیچے کی طرف کرنا چاہئے۔

فارمولہ ۱

میناٹسٹ رامال رولاں کا طر لقیہ
۱۔ معمول کو کرسی پر بٹھا دیتا اور خود اس طرح کھڑا رہتا کہ ایک آنکھ اسے نظر آتی۔

۲۔ معمول کے سامنے ٹائم میسین یا جینی گھڑی رکھ دیتا۔

معمول کو ہدایت کرتا کہ اپنی تمام توجہ گھڑی کی آواز پر لگا دے اور تقوٰی کو گھڑی پر جمائے رکھے۔

۳۔ وہ خود دونوں ہاتھوں سے معمول کی ناک اور کانٹیوں کو سہلنا کرتا رہتا رہتا تا رہتا۔ ساتھ ساتھ اس کو یہ بھی دیتا۔
سجیشن

تمہارے سامنے گھڑی موجود ہے۔

یہ ٹک ٹک کر رہی ہے۔ تمہاری آنکھیں بوجھل ہو رہی ہیں۔
اپنی توجہ گھڑی پر مرکوز رکھو۔ تم سو جاؤ گے۔ تم سونے والے ہو۔

تم بیدار نہ رہ سکو گے۔ اچھا سو جاؤ۔
فازمولا نمبر ۱۱

سیناٹ ٹماڈ کا طریقہ اس ماہر بینا ٹرم کا طریقہ کا رد و رد
سے قدرے مختلف ہے۔

وہ کس معمول پر اس وقت اپنا عمل کرتا جبکہ وہ نیند سے بیدار ہونے کے
پچھلے بدل رہا ہوگا۔

اس وقت یہ سیناٹ معمول کو نیند کا مشورہ دیتا اور وہ سو جاتا۔
فازمولا نمبر ۱۲

ڈاکٹر چارکٹ کا طریقہ ڈاکٹر چارکٹ جدید سینا ٹرم کے بانیوں
میں تصور کیا جاتا ہے۔ آئینہ مالک کل
چارکٹ بحیثیت سے زیادہ کام لیتا تھا۔ وہ معمول کو کھڑا کر دیتا یا بیٹھا دیتا۔
پھر وہ اپنے ہاتھ کی دو انگلیاں معمول کی آنکھوں کے سامنے دو ڈھائی
فٹ کے فاصلے پر رکھتا۔

وہ معمول کو ہدایت کرتا کہ اپنی تمام تر قوت جو اس کی انگلیوں پر مرکوز کر دے۔
پھر وہ معمول کو نیند کی بحیثیت دیتا۔

بحیثیت

متہاری آنکھیں نیند سے بھاری ہو رہی ہیں۔

متہاری آنکھیں نیند سے بند ہوتی جا رہی ہیں۔
متہیں بہت زیادہ نیند آ رہی ہے۔

تم سونا چاہتے ہو۔

متہیں نیند آ رہی ہے۔

اچھا سو جاؤ۔

بحیثیت کے ساتھ ساتھ وہ اپنی انگلیاں معمول کی آنکھوں سے قریب تر
لاتا رہتا۔

جب انگلیاں معمول کی آنکھوں کے انتہائی قریب پہنچ جاتیں تو اس وقت
معمول کی آنکھوں کے پچھلے بھاری ہو کر خود بخود بند ہو جاتے اور معمول پر
پنپاس جاری ہو جاتا جسے بند میں مطلوبہ عمل کے بعد جگا دیا جاتا۔

فازمولا نمبر ۱۳

ڈاکٹر لائیال کا طریقہ

ڈاکٹر موموف کو بینا ٹرم کے جدید
بانیوں میں سے سمجھا جاتا ہے۔ لائیال

فرائض سے تعلق رکھتے تھے۔ اپنے اس فن سے انہوں نے اہل فرانس کو بڑے
فائدے پہنچائے ان کے پنپاس کا طریقہ درج ذیل تھا۔

۱۔ وہ اپنے معمول کو ایک کرسی پر اس طرح بیٹھا دیتے کہ اس کا چہرہ دیوار
کی جانب رہتا تھا۔

۲۔ خود معمول کے پیچھے کھڑے ہو جاتے اور اس کو اس طرح بحیثیت دیتے۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دو
دلو اور کو دیکھتے رہو۔

کچھ دیر بعد میں گنتی شروع کر دوں گا۔

ہر گنتی پر اپنی آنکھیں ایک لمحہ کے لیے بند کر کے کھول دینا۔

یہاں تک کہ تنہاری آنکھیں دیکھنے لگیں۔

اتنی تک جائیں کہ تم انہیں شکل سے کھول سکو۔

یہاں تک کہ تمہیں نیند آنے لگے۔

تمہیں نیند آجائے گی۔

تم اپنی آنکھیں نہیں کھول سکو گے۔

گہری نیند سو جاؤ گے۔

اس کے بعد ڈاکٹر موصوف گنتی شروع کرتے۔ ہمیں تک گنتے کے بعد دوبارہ

ایک سے گنتا شروع کر دیتے۔ یہاں تک گنتے کہ معمول کو نیند آجاتی۔

معمولی گہری نیند طاری ہو جاتی۔

ڈاکٹر موصوف کی گنتی کا طریقہ بڑا موثر تھا۔ کئی میناٹ آج بھی اس معمول

پر استعمال کرتے ہیں جو آسانی سے سوز سکتا ہو۔

اگر اس طریقہ میں گنتی کے ساتھ سمجھیں بھی دی جائے تو معمول بہت جلد

ٹرانس میں آجاتا ہے۔

فارمولا نمبر ۱۴

ڈاکٹر لینگر کا طریقہ | ڈاکٹر لینگر ہپاسس کے منظر ہے

کے لیے کسی صحت مند اور ذہین نوجوانوں کا انتخاب کرتا تھا۔ اس کا ٹسٹ ایسا اگر
ٹسٹ میں کامیاب ہوجاتا تو اس پر گہری نیند طاری کر دیتا اور اس کے ساتھ اس
کو بحیثیت بھی دیتا۔

تمہارا جسم سخت ہو رہا ہے

تمہارا جسم اکڑ رہا ہے۔

تمہارا جسم کڑی کے تختے کی طرح اکڑ کر مضبوط ہو چکا ہے۔

تم اس کو قطعی طور پر ڈھیلا نہیں کر سکتے

تم اس کو ڈھیلا کرنے کی کوشش کرو۔ لیکن اسے بالکل ڈھیلا نہ کر سکو گے۔

(معمول کوشش کرتا تو اسے کہتا،

کوشش ترک کر دو۔

تم اس کو قطعی ڈھیلا نہیں کر سکتے۔

یہ بالکل اکڑ چکا ہو گا۔

ڈاکٹر کی سمجھیں تک بحیثیت کے مطابق معمول تختے کی طرح اکڑ چکا ہوتا۔

دو آدمیوں کی مدد سے اسے اٹھاتا۔ اس کے سر کو ایک کرسی پر رکھ دیتا۔

اور دوسری طرف دوسری کرسی پر اس کے پاؤں پندلیوں تک رکھ دیتا۔

اس دوران وہ ایک لمحہ کے لیے بھی معمول سے اپنی توجہ نہ ہٹاتا۔ اسے سمجھیں

دیئے جاتا۔

فارمولا نمبر ۱۵

ڈاکٹر ہمفری کا طریقہ

ڈاکٹر موصوف اپنی کتاب "دی کی ٹو پنڈا نزم" لکھتا ہے۔

(۱) ایک ہوادار کر کے کا انتخاب کرو۔ جس میں اندھیرا نہ ہو۔ مناسب روشنی ہو۔

(۲) مکہ زیادہ ٹھنڈا یا زیادہ گرم نہ ہو۔ موسم کے مطابق نارمل ٹیڑھ پھر کا ہو۔

(۳) معمول کو ایک کمری میں بٹھا دو۔

(۴) اگل کی آنکھوں کے سامنے گرین بلب روشن ہو جو زیر و پا دور کا ہو

(۵) حامل معمول کو بلب دیکھئے کہ کبے اور ساتھ ہی یہ یکمیشن دے۔

تہا اس پر جمل ہو رہا ہے۔

تہا ہری آنکھیں نیند بے بھری ہوئی ہیں۔

تہا ہری آنکھیں نیند بے بھری جا رہی ہیں

تہا بہت زیادہ نیند آرہی ہے۔

تم سونا چاہتے ہو۔

تہا نیند آرہی ہے۔

نیند آرہی ہے۔

بڑی گہری اور میٹھی نیند۔

سو جاؤ..... سو جاؤ۔

تھوڑی دیر میں مریض پر ہینا سس طاری ہو جائے گا۔

فارمولا نمبر ۱۶

ڈاکٹر مائیکل سپرک کا طریقہ

ڈاکٹر موصوف پیشہ ور ڈاکٹر تھے۔ مریض کو پرکھ کر اس کے مطابق مختلف طریقوں سے اسے ہینا نزم کرتے تھے۔ ان کا ایک مشہور طریقہ جسے وہ اکثر استعمال کرتے تھے یہ تھا۔

۱۔ معمول کو کرسی پر بٹھا دیتے تھے۔

۲۔ خود اس کے سامنے بیٹھ جاتے۔

۳۔ معمول کے ایک ہاتھ کی ہتھیلی کو اپنے بائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے دباتے

رہتے۔

۴۔ معمول کو ہتھیلی لگا کر بغیر دیکھتے رہتے۔

۵۔ اپنے دائیں ہاتھ کی انگلیاں معمول کی آنکھ سے اچھڑا کر اچھ اور بعض

اوقات نصت اچھ تک دور رکھتے۔

۶۔ دونوں انگلیوں کو آنکھوں کے سامنے چکر دیتے۔ بہتے اور یہ عمل کئی

بار دہراتے۔

جہاں تک معمول پر ہینا سس طاری ہوتا ہے وہ مطلقہ عمل کے بعد

بہار کر دیتے۔

فارمولا نمبر ۱۸

(ڈاکٹر فارمن بروچے کا طریقہ)

ڈاکٹر موصوف بے شمار منفات کے مالک تھے۔ کئی زبانوں کے ماہر

تھے۔ پیشہ ور ڈاکٹر تھے۔ ہینازم کے علاوہ علم "روشن ضمیری" کے ماہر تھے۔
روشن ضمیری مستقبل بینی سے متاثرین بنے جس کے ماہرین عجیب و غریب
باتیں کہتے ہیں۔ اور کامیاب پیشہ گوئیاں کرتے ہیں۔
ان کے ہیناسس کرنے کا طریقہ درج ذیل ہے۔

۱۔ وہ معمول کو کرسی پر بیٹھا دیتے۔

۲۔ خود اُن کے سامنے نسبتاً اونچی کرسی پر بیٹھ جاتے تھے۔

۳۔ معمول کے دونوں ہاتھوں کو اپنے بائیں ہاتھ میں محکم لیتے تھے۔

۴۔ اپنا دایاں ہاتھ معمول کی پیشانی پر رکھ دیتے تھے۔ اور اُن کی آنکھوں
میں اپنی آنکھیں گاڑ دیتے تھے۔

۵۔ بڑی عمر کے معمول کے سامنے اپنی دو انگلیاں لاتے اور ان سے آنکھوں

سے لے کر سینے تک پاسس کرتے۔ سینے تک چھوتے۔

۶۔ بار بار یہ عمل دہراتے یہاں تک کہ معمول پر ہیناسس طاری ہو جاتا۔

۷۔ معمول کو بعد میں جگا دیتے۔

فارمولا نمبر ۱۹

ڈاکٹر بیڈل ماتھ کا طریقہ

ڈاکٹر بیڈل ماتھ اور ڈاکٹر فارمن بروچے کا طریقہ آپس میں ملتا جلتا
ہے۔

یہ ہیناسٹ فنڈک فزیالوجی کا ماہر تھا۔ ان کے خیال میں جب دماغ کے
دوران غون میں سستی پیدا ہو جاتی ہے تو فنڈک کا آغاز ہوتا ہے۔

ڈاکٹر بیڈل ای سیوری کو سامنے رکھ کر معمول کو ہیناٹز کیا کرتا تھا۔

۱۔ معمول کو کرسی پر بیٹھا دیتا۔

۲۔ خود اُس کے سامنے بیٹھ جاتا۔

۳۔ اپنے ہاتھ اٹھا کر اُس کے شانوں اور بازوؤں اور ٹانگوں سے سہتے

ہوئے پاؤں تک لاتے اور ساتھ ساتھ تھپتھپاتے بھی رہتے تھے۔

وہ کئی بار اسی طرح پاسس کرتے۔

معمول جلد ہی ہیناٹز ہو جاتا جسے وہ مطلوبہ عمل کے بعد جگا دیتے۔

فارمولا نمبر ۱۹

ہیناسس طاری کرتے کے بہت سے طریقے ہیں۔ ہر ہیناسٹ اپنے اپنے

طریقہ کار کے مطابق معمول پر ہیناسس طاری کرتا ہے۔ اب یہاں ڈاکٹر کار پنٹر

کا طریقہ درج کیا جاتا ہے۔

ڈاکٹر کار پنٹر جس طریقہ سے ہیناٹز کرتا اُس میں زیادہ سے زیادہ آٹھ دس

منٹ لگتے۔

اس طریقہ کے مطابق معمول اتنے وقت میں ٹرانس میں نہیں کرتا تو دوسرے

ماہرین ہینازم کے آزمودہ طریقوں پٹل کر کے معمول پر ہیناسس طاری کیا

جائے۔ ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ یہ ضروری نہیں کہ ہر معمول ایک ہی طریقہ سے ہیناٹز

ہو جائے۔

اس لیے میں اپنے تجربہ شدہ طریقہ کے علاوہ دوسرے ماہرین ہینازم کے

طریقہ بھی بیان کر دوں گا۔

- ۱۔ میں معمول کو کڑی پر مہیا دیتا ہوں۔ اور خود اس کے پیچھے اس طرح کھڑا ہوتا ہوں کہ مجھے معمول کا کم از کم آدھا چہرہ نظر آتا رہے۔
 - ۲۔ معمول کو تاکید کرتا ہوں کہ اپنی آنکھوں کو آئی لیول سے ذرا اوپر کسی نقطہ پر مرکوز کر دے۔
 - ۳۔ نگاہ میں مرکوز کرنے والے کے لیے میں عام طور پر زیر و پاؤں کا نیلا یا سفید بلب استعمال کرتا ہوں۔
 - ۴۔ معمول کو ناک کے راستے تین چار گہرے سانس لینے کی ہدایت کرتا ہوں اور منہ کے راستے زور سے سانس خارج کرنے کو کہتا ہوں۔
 - ۵۔ میں معمول سے کہتا ہوں کہ حجم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دے۔ ذرا بھی تنگ نہ رہے۔
 - ۶۔ اپنے ذہن کو خیالات سے خالی کر دے۔
 - ۷۔ اپنی نگاہ اس نقطہ پر مرکوز کر دے۔
 - ۸۔ میری آواز پر مکمل اور بھرپور توجہ دے۔
 - ۹۔ اپنے خیالات کو بھٹکنے نہ دے۔
 - ۱۰۔ جب سب کچھ میری خواہش کے مطابق ہو جاتا ہے تو اس وقت میں اپنی سمجھش کا آغاز اس طرح کرتا ہوں۔
- سب سے پہلے تم محسوس کرو گے کہ تمہارے بازو وشل اور وزنی ہو چکے ہیں۔ تمہاری آنکھوں میں تھکاوٹ پڑا ہو جائے گی۔ پھر تم محسوس کرو گے کہ تمہارے بازو بھی شل ہو چکے اور ہاتھ بھی۔

- تم آنکھیں بند کرنا چاہو گے۔
پھر تمہاری آنکھیں بند ہو جائیں گی۔
پھر تم بڑی فرحت بخشش اور پرسکون نیند میں ڈوب جاؤ گے۔
غیور بات نیند کرنے کے بعد میں بڑے ہی غیر محسوس طریقے سے اپنا لہجہ تبدیل کر کے چٹانک لہجہ اختیار کرتا ہوں۔ اور میرا اس طرح سمجھش کا آغاز کرتا ہوں۔
تمہارے بازو وشل ہو رہے ہیں یہ شل اور بے جان ہو رہے ہیں تمہاری آنکھیں بوجھل ہو رہی ہیں یہ فزنی ہو رہی ہیں۔
یہ شل اور بھاری ہو رہی ہیں۔ تمہارے بازو بھاری ہو رہے ہیں۔ یہ فزنی اور شل ہوتے جا رہے ہیں۔
تمہارے بازو و فزنی اور بوجھل ہوتے جا رہے ہیں تمہاری آنکھوں میں نیند کا خمیر پھیل رہا ہے۔ تمہاری آنکھیں نیند سے بوجھل ہوتی جا رہی ہیں۔ تمہاری آنکھیں نیند سے تھک رہی ہیں۔
تمہارا سر نیند سے بوجھل ہو رہا ہے۔
تم پر تھکاوٹ سوار ہو رہی ہے۔
تمہاری آنکھیں بند ہونا چاہتی ہیں۔
تم انہیں زیادہ دیر کھلا نہ رکھ سکو گے۔
تم سونا چاہتے ہو
سو جاؤ..... تم سو جاؤ؟
سمجھش دینے کے دوران میں معمول کے چہرے کا بھی بغور جائزہ لیتا رہتا

ہوں۔

جب سب کچھ میری سمجھش کے مطابق ہونا شروع ہو جاتا ہے تو اس وقت میں اپنی سمجھش کے آخری مرحلے میں پہنچ جاتا ہوں۔ میں تسلسل و روانی سے بغیر ٹکے اپنی ہنٹا ٹک آواز میں بولتا چلا جاتا ہوں اور پھر میری سمجھش اس طرح ہو جاتی ہے کہ اس میں میرا لہجہ قطعی یقین اور عکبر ہو جاتا ہے۔

متبادرے پاؤں و زنی اور بوجھل ہو چکے ہیں۔

یہ شل اور بھاری ہو چکے ہیں۔

متبادری ٹانگیں بھاری ہو گئی ہیں۔

یہ وزنی اور شل ہو چکی ہیں۔

تم چاہو بھی تو نہیں نہیں بلا سکتے۔

اجھا تو کو ششش کر دو۔

لیکن تم انہیں نہیں بلا سکتے۔

(معمول کو ششش کرتا ہے لیکن نہیں بلا سکتا)

کو ششش ترک کر دو۔

تم اپنی ٹانگیں نہیں بلا سکتے۔ جب تک کہ میں نہ چاہوں۔

متبادرے بازو شل و زنی اور بے جان ہو چکے ہیں۔ اب یہ تم سے نہیں

ہل سکتے۔

متبادری آنکھیں نیند سے بھر چکی ہیں۔

(اس وقت تک معمول کی آنکھیں خود بخود بند ہو چکی ہوں گی۔ ادا اگر بند نہ ہوئی ہوں تو میں اپنے ہاتھ سے انہیں بند کر دیتا ہوں۔ لیکن ایسا کبھی کبھار ہوتا ہے)

تم گہری نیند سو رہے ہو۔

تم سو رہے ہو۔

تم بڑی فرحت افزا نیند سو رہے ہو۔

تم گہری نیند سوتے رہو گے

اس وقت تک جب تک میں نہ تمہیں جگاؤں گا۔ تم آنکھیں نہیں کھول سکتے

جب تک کہ میں نہیں چاہوں گا

تم میری آواز سن رہے ہو۔

تم میری آواز پر عمل کر دو گے۔

تم ادا کچھ نہ سونو گے سو اب میری آواز کے۔

تم سو رہے ہو۔

گہری اور مٹی نیند۔ پرسکون ادا راحت بخش نیند..... مٹی نیند

..... پرسکون نیند..... گہری نیند..... !

حی کہ اس سمجھش کے مطابق معمول کا سر ڈھلک جاتا ہے ادا اس کی

شوڑی اس کے سینے سے اگتی ہے۔

(بعض اوقات معمول کا سر کسی کی پشت سے بھی جا لگتا ہے) جب ایسا ہو

جا رہے تو واضح ہو جاتا ہے کہ معمول پر ہناس طاری ہو چکا ہے۔

اگر معمول کا سر سینگ کی طرف جھک جائے تو بلاشبہ معمول پر میناس طاری ہوتا ہے۔ اپنا شہرہ دہر کرنے کے لیے کہ واقعی معمول پر میناس طاری ہو چکا ہے یا معمول نے غنودگی میں سرٹکا دیا ہے۔ میں معمول کا ایک بازو اٹھا کر اس کے شانے کے لیول تک لانا ہوں اور پھر اس طرح بکیش دیتا ہوں۔

متھارا دایاں یا بائیں بازو اکڑ رہا ہے۔
بازو اکڑ رہا ہے۔

سخت ہو رہا ہے۔

متھارا بازو سخت ہو چکا ہے۔

یہ بالکل اکڑ چکا ہے۔

اب یہ سبیں رک کا رہے گا۔

تم چاہو بھی تو اسے نہیں ہلا سکو گے۔

اچھا کوشش کر کے دیکھو۔

لیکن تم اسے نیچے نہیں لا سکو گے۔

معمول اگر کوشش کرے گا تو آپ کو علم ہو جائے گا۔ اگر وہ اسے ہلا نہیں سکے اور اس میں جنبش پیدا نہ کر سکے تو میں سمجھ جاتا ہوں کہ میری بکیش کے مطابق اس کے بازو میں اکڑاؤ پیدا ہو گیا۔ اور معمول پر میناس طاری ہو چکا ہے۔

اب یہ دیکھنے کے لیے کہ میرا معمول کس حد تک نیند میں ہے یا اس پر کون

سے درجے کا میناس طاری ہے میں معمول کو کوئی عمل کرنے کے لیے کہتا ہوں کہ اپنے ہاتھ کا تصور قائم کرو۔ یہ بے حد بے ذوقی ہو رہا ہے۔

یہ بے وزن ہو کر اوپر اٹھ رہا ہے۔

یہ کسی بھول کی طرح ہکا ہو چکا ہے۔

یہ آہستہ آہستہ اوپر ہی اوپر اٹھ چلا جا رہا ہے ہوا میں اُپر اٹھ رہا ہے۔

ہوا میں اڑ رہا ہے وغیرہ وغیرہ

اگر معمول پر درمیانے درجے کا میناس طاری ہوگا تو وہ ہمیشہ کے مطابق ہاتھ کو ہکا محسوس کرتے ہوئے اوپر اٹھائے گا۔

اب میں اس کی درمیانے درجے کی نیند کو گہرے درجے کی نیند میں تبدیل کرنے کے لیے پھر اس طرح کی بکیش دیتا ہوں۔

متھارا ہاتھ نارمل ہو چکا ہے۔

تم اس کو نیچے لا سکتے ہو۔

جیسے جیسے متھارا ہاتھ نیچے آ رہا ہے متھاری نیند گہری ہوتی جا رہی ہے۔

حقاً کہ معمول کا ہاتھ نیچے آنے تک معمول پر گہری نیند طاری ہو چکی ہوتی

ہے۔

یاد رہے کہ کسی معمول میں نیند کو گہرا کرنے کے لیے اسے کوئی کام کرنے

کا حکم دینا۔ کیونکہ میناس کی حالت میں معمول کوئی فعل سرانجام دے تو اس

کی نیند گہری ہو جاتی ہے۔

فنا رسولاً مغرباً

کسی بھی طریقے کے مطابق معمول پر ہیناس طاری کیجئے جب معمول عالم استخراق میں چلا جائے تو ماہر علم التنویم کو چاہیے کہ وہ اس طرح بحیثیت دے

سببشخص

باہر بڑی تیز و صوب ہے۔

گرمی کی شدت بڑھ چکی ہے۔

گرم ہوا چل رہی ہے۔

کرہ آگ کی بجھ کی طرح گرم ہو چکا ہے۔

تہیں گرمی محسوس ہو رہی ہے۔

تم بہت گرمی محسوس کر رہے ہو۔

دیکھتے ہی دیکھتے معمول کو پسینہ آنا شروع ہو جائے گا۔ اور ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ معمول گرمی کی شدت کو محسوس کر کے کپڑے اتار دے تھوڑے

کر دے۔

یہ کیفیت چند منٹ سے زیادہ معمول پر طاری نہ رکھیں اسی طرح بحیثیت دے کر آپ معمول میں سردی کا احساس پیدا کرنے کا مظاہرہ بھی کر سکتے ہیں۔ کیونکہ ہیناٹرم میں معمول حیاتی طور پر بھی متاثر ہوتا ہے۔

اس طرح معمول کی نبض کو تیز اور سست کر سکتے ہیں لیکن ایسا کرتے وقت انتہائی احتیاط لازمی ہے۔ مطلوبہ مظاہرے کے بعد معمول کو بیلر کرنا ضروری ہے۔

مسٹر، میری ایروڈنک کی کتاب "ماسٹر کوئس آف ہیناٹرم" میں مصنف نے

لکھا ہے۔

معمولوں کی تنوعی سی تعداد ایسی صلاحیت کی حامل بھی ہوتی ہے جو حواس خمسہ کو استعمال کئے بغیر بھی اشیاء کا ادراک رکھتے ہیں۔

ان لوگوں کی اس صفت کو اس حد تک بڑھایا جاسکتا ہے کہ وہ آنکھیں بند کر کے یہ بتا سکتے ہیں کہ ان کی پشت پر کتنی انگلیاں ہیں۔ یا ان کے سامنے رکھی ہونے لگتی ہیں کیا وقت ہو رہا ہے یہ لوگ کسی دوسرے کمرے میں موجود شخص کی حرکات و سکنات بھی بتا سکتے ہیں۔

یا کسی دور دراز مقام پر ہونے والے واقعات کو منکشف کر سکتے ہیں جو عام آدمی بیداری کی حالت میں نہیں کر سکتا۔

یہ سب اپنے خیال میں اور بعض دیگر ماہرین علم التنویم کے خیال کے مطابق ہیناٹرم کے پیش پیش کی قوت تو پیرا جنس کی جاسکی البتہ ہیناٹرم کے اوپر بیان کردہ گئے قسم کے لوگوں میں ان کی قوتوں کو مزید تقویت دی جاسکتی ہے۔ اور کہ پیش پیش کے ذریعے کسی شخص کو ہیناٹرم تو کیا جاسکتا ہے لیکن ہیناٹرم کے ذریعے کسی معمول میں بزدلی یا کلی طور پر پیش پیش کی صلاحیت پیدا نہیں کی جاسکتی۔

آنکھیں بند کر کے گھڑی میں وقت بتا دینا یا دوسرے کمرے میں موجود شخص کی حرکات و سکنات بیان کر دینا دراصل ہیناٹرم میں اعلیٰ حیاتی عمل ہے۔ کیونکہ ہیناٹرم کی حالت میں انسان بہت زیادہ حساس ہو جاتا ہے اور اپنی اعلیٰ حیات سے کام لے کر وہ سب کچھ بتا سکتا ہے۔ جو کہ وہ عام حالت میں بتانے سے

قاصر ہوتا ہے۔

ہم بیان کر چکے ہیں کہ انسان کے سولہ حواس ہوتے ہیں۔ وہ یہ باتیں حواسِ اولیٰ اور ادراک کے ذریعے بیان کرتا ہے جو کہ ہیناٹرم کی حالت میں مزید قوت پکڑ لیتی ہے۔ بے شک ہیناسس کی حالت میں معمول سامنے کی دلیوار کو دیکھ کر بغیر گھڑی کے وقت بتا سکتا ہے وہ آپ کو بالکل صحیح وقت بتائے گا لیکن بغیر گھڑی دینے کے وقت بتا دینا بھی طبیعت کی صلاحیت کا ثبوت نہیں بلکہ یہ تو اُس کے حواسِ مادیات اور ادراک کا اعلیٰ حیثیاتی عمل ہے۔

ہماری روزمرہ کی زندگی میں بہت سے ایسے لوگ دیکھتے ہیں آتے ہیں جو ہیناٹرم ہوئے بغیر گھڑی کو نہ دیکھتے ہوئے بھی انداز سے صحیح وقت بتا دیں گے۔

اے مالکِ کائنات متیرے والدین

ہیناٹرم سے علاج

قدیم زمانے سے لے کر اب تک بعض ڈاکٹر اور حکیم ہیناٹرم کے ذریعے مختلف علاجوں کا علاج کر رہے ہیں۔

آج جبکہ میڈیکل سائنس اپنے عروج پر ہونے کے باوجود بعض امراض کے سلسلے میں بے بس ہے ہیناٹرم ان بیماریوں کا شفا کا علاج ہے۔ اگر مہلک امراض میں ایلوپیتھک طریقہ علاج کے ساتھ ساتھ ہیناٹرم کو بھی استعمال کیا جائے تو نتائج بڑے اچھے نکلتے ہیں۔

ذہن، دماغ، اعصابی اور نفسیاتی بیماریوں کے سلسلے میں ہیناٹرم کا طریقہ علاج پیشہ کیمیکل کا دوا دینا ہے۔ بعض معمولی نکالینٹ کو ایک ماہر ہیناٹرم مریض کو ٹرائل میں لائے بغیر ہی دور کر سکتا ہے۔ سردی، دانت درد، تھکاوٹ، معمولی درد، معمولی بخار وغیرہ ہیناس پیدا کئے بغیر دور ہو جاتے ہیں۔

مشہور زمانہ ہیناٹرم مسٹر برنڈ ہو لڈر لکھتا ہے کہ جسمانی اور ذہنی امراض کا علاج ہیناٹرم کے ذریعے فوری اور مکمل ہو سکتا ہے اور وہ بھی آٹا اٹھا کر بیماری پر لوٹ کر نہیں آئے گی کوئی بھی دوسرا طریقہ علاج اس کا ہم پلہ نہیں ہو سکتا۔ چشموں میں غیر ارادی طور پر کچھاؤ، رعشہ، تشنہ اور پھسلانے کا بھی ہیناٹرم کے ذریعے کامیابی سے علاج کیا جا چکا ہے۔ یہ سائنس وہ کچھ کر سکتی ہے جو دوسرا

کوئی طریقہ علاج کر ہی نہیں سکتا۔

مرگ..... ہڑیا..... غفلت دماغ اور دماغی فنکشنز کی بیماریوں میں سے
ہیپناٹزم کے عمل سے فائدہ پہنچ سکتا ہے۔

جنون کی حالت میں ٹھیک کیا نہیں اٹریکا اور ہائپرڈو بروماٹڈ کے ساتھ
اگر میناٹک تحریک کی جائے تو ہر حالت میں سودمند ہوتی ہے۔

وہ امراض جن کو ارواح بد کے سایہ سے منسوب کیا جاتا ہے ان کا علاج
بھی اسی طریقہ عمل سے کامیابی سے کیا جاسکتا ہے۔

اگر کسی کو تائب یا سایہ نے دلوچ رکھا ہو تو اس کا ہیپناٹزم سے کامیاب علاج
ہو سکتا ہے۔

ہیپناٹسٹ مریض کو ہیپناٹیزم کے تائب یا سائے کا علاج کرتا ہے اس سے
سایہ یا تائب کا دور ہو جاتا یقیناً ہے۔ موت پریت کے فاسخ کے لیے بھی
ہیپناٹزم سے اکثر کام لیا جاتا ہے۔ اور اس کا کامیابی ہوتی ہے۔

ہیپناٹزم پورسٹی، سائیڈیکا، بیگو، نیورلجیا، سیفالیجیا، کینسر اور
معصوم کے السر کی تکلیف میں خاطر خواہ فائدہ کرتا ہے۔

ایک مریض کے جسم سے ہیپناٹیزم کئے ہوئے آدمی کے جسم میں مرض کو منتقل کرنا
کے لیے اصلی مریض کو حکم دیا جاتا ہے کہ بیٹھو اور اس معمول کے ہاتھ تمام لو
جسے بہت زیادہ گہری نیند میں ہیپناٹیزم کیا گیا ہو۔

چھراصل ایک بھاری فولادی سلاخ کو جسے مفاسی قوت کشش کے ساتھ
پوری طرح متاثر کر دیا گیا ہو اپنے ہاتھ میں لے لیتا ہے اس کو وہ مریض اندر

معمول کے جسم پر اوپر سے نیچے کی طرف پھیرتا ہے۔ غصہ کر دل اور صدمہ کے درمیان
جو حصہ ہے اس پر زیادہ زور دیتا ہے۔

اس عمل سے معمول کے جسم میں جسے ہیپناٹیزم کیا جوا ہے ایک کپکپی پیدا ہو
جاتی ہے اور وہ ان علامات کی شکایت کرنے لگتا ہے جن میں مریض مبتلا ہے۔

حاصل حکیم شخص معمول جسے کے اندر مرض کو منتقل کیا گیا ہے مرض کی تمام
علامات کی بابت دریافت کرتا ہے اور اطمینان کرنے کے بعد مریض کو یقین دلانا
ہے کہ اب تم کو آرام ہو جائے گا۔

اس کے ساتھ ہی مریض محسوس کرتا ہے کہ اس کے درد کی تکلیف میں استحال
کی بنا پر مریض کو افاقہ ہو رہا ہے اور دوسرے شخص میں اس کی کڑھن پیرا ہو رہی
ہے۔ وہ مریض کی آواز نشہ و برخواست کے انداز، اسفا کی حرکات اور طوطہ طریقہ
تقلید کر رہا ہے۔

جب عامل کو اطمینان ہو جائے کہ علاج مکمل ہو گیا ہے تو وہ معمول کو جس کے
اندر مرض کا انتقال کیا گیا ہے جگا دیتا ہے اور اس سے کہتا ہے۔

”اب تم کو کوئی تکلیف نہیں ہے“ جبکہ اس شخص کو جس کے اندر ہیپناٹزم
کی حالت میں مرض کا انتقال کیا گیا تھا عموماً یہ خبر بھی نہیں ہوتی کہ سوہنا ہولزم
کے دوران اس کے ساتھ کیا کیا عمل کیے گئے ہیں اور عامل یا مریض نے جو نذرانہ اس
تکلیف کے لیے اس کو ادا کیا ہے وہ اسے حیب میں ڈال کر خوشی خوشی اپنے گھر کا
راستہ لیتا ہے۔

وہ شخص کے اندر بحالت ہیپناٹزم مرض کا انتقال کیا گیا ہے مریض کی صرف

بیماری قبول نہیں کرتا بلکہ اس کی شخصیت کو بھی اختیار کرتا ہے۔ وہ ایک حرکت کی نقل
نہ نہ آواز سے کرنا ہے اور مرد کی نقل مردانہ آواز سے یہ طریق عمل ایک حد تک پرانا ہے
اسے موجودہ سائنسی زمانے میں اس کے جاری رکھنے کی جڑاں ضرورت نہیں مگر تجربہ کے
نقطہ نظر سے ان لوگوں کو جو اس قسم کے مظاہروں کا مطالعہ کرنے کا خیال رکھتے ہیں اس
سے بڑا سبق مل جاتا ہے۔

ڈاکٹر ہارڈن مین ہیناک حالت کو کیساں قسم کی ایک ہلکی حرکت سے منسوب کرتے
ہیں جس سے ایک حس اپنے عمل میں تیز ہو جائے۔ اور غلاف دماغ کے اعصاب
اس کے اثر سے اپنا کام چھوڑ دیں۔

جب کسی آدمی کو پہلی بار اس کی نظر کو سامنے ایک چمکدار چیز پر قائم
کر کے گہری نیند میں مبتلا کر دیا جاتا ہے تو عملاً اس کی توجہ سب طرف سے
ہٹا کر صرف ایک ہی حس نقش کی طرف لگ جاتی ہے اور وہ اپنے گرد و پیش کے
حالات سے بے خبر ہو جاتا ہے۔

ہیپناٹزم صرف ذہنی و روحانی امراض کا علاج ہی نہیں بلکہ یہ جسمانی نقائص
کو بھی دور کر سکتا ہے۔

لیکن مسالحوں کو جسمانی فزیالوجی سے مکمل واقفیت ہونی چاہیے وہ ذہین
ہو اور مہیوں کو اس پر اعتماد ہو تو کوئی وجہ نہیں کہ مرین صحت یاب نہ ہو۔
ہم آج بھی بعض بیماریوں کا مکمل اور بعض بیماریوں میں بطور معاون ہیپناٹزم
کے ذریعے علاج کر سکتے ہیں مثلاً مندرجہ ذیل بیماریوں میں ہیپناٹزم سے مدد
لی جاسکتی ہے۔

۱۔ کان کا درد

۲۔ جوڑوں کا درد

۳۔ وجع الفاسل

۴۔ کینسر یعنی سرطان

۵۔ کھانسی و دمہ

۶۔ تشنہ

۷۔ غارش

۸۔ جین

۹۔ انسومینیا یعنی بے خوابی

۱۰۔ عصبی کمزوری

۱۱۔ دماغی امراض

۱۲۔ کلنت

۱۳۔ صحت بصارت

۱۴۔ ٹی بی - دق

۱۵۔ سل

۱۶۔ دل کی کمزوری

۱۷۔ بد ہضمی

۱۸۔ جھجک کی کمی

۱۹۔ شبغ کی تیزی اور سستی۔

- ۲۰۔ فالج
- ۲۱۔ ادھرنگ
- ۲۲۔ قوت شامہ کی کمی
- ۲۳۔ سہریا
- ۲۴۔ مرگ
- ۲۵۔ مایوگیا
- ۲۶۔ دہم
- ۲۷۔ خوب
- ۲۸۔ نیند میں چلنا

- ۲۹۔ ڈراوئے خواب دیکھنا
- ۳۰۔ حیض کی بے قاعدگیاں
- ۳۱۔ مردانہ امراض مثلاً نامردی

۳۲۔ احتلام

۳۳۔ جربان

۳۴۔ قوت باہ کی کمزوری

۳۵۔ بستر پر نہ کھنچے گا پیشاب کرنا

۳۶۔ پھوڑے پھنسیاں

۳۷۔ دانے نکالنا

ہناٹرم کے ذریعے نشیات سے نجات پانے کا علاج بھی کیا جاسکتا ہے۔

- ۱۔ بھنگ
- ۲۔ چرس
- ۳۔ گانجا
- ۴۔ مدک
- ۵۔ کوکین
- ۶۔ شراب
- ۷۔ مارفیا
- ۸۔ ہیروئن
- ۹۔ چٹاؤرین
- ۱۰۔ افیون
- ۱۱۔ پوسٹ
- ۱۲۔ چاندو

ہناٹرم سے جہاں نشے اور ان کے اثرات دور کئے جاسکتے ہیں وہاں دوزی بیماریوں کا علاج بھی کیا جاسکتا ہے۔

ڈاکٹر جمیل نے ریڑھ کی ہڈی کا خم بڑھائیے ہناٹرم دور کر دیا تھا۔

مسٹر لارس اورٹن کا بتوں کے انحصار کی انگلیوں کی انہیں دور کر دیا کرتے

تھے جو کہ زیادہ کھنے کی وجہ سے کسی بھی شخص میں پیدا ہو سکتا ہے۔

مسٹر لارس نے نصف بعارت کا علاج بھی ہناٹرم کے ذریعے کیا تھا۔

ایسے بچے جو چھٹے استعمال کرتے تھے مسٹر لارنس کے علاج کے بعد انہوں
نظر کے چھٹے کا استعمال ترک کر دیا۔
کچھ ایسے نابینا جو کہ پیدائشی اندھے نہ تھے یا جنہیں آنکھوں کا فالج ہو
گیا تھا ہیناٹرم کے علاج کے ذریعے ان کی بینائی لوٹ آئی۔
مسٹر لارنس اور ٹن نے ایسے گلوگوں کا علاج بھی کیا جو پیدائشی گونگے نہ تھے
ان کی قوت گو بائی حیرت انگیز طور پر واپس لوٹ آئی۔
بعض لوگوں میں سونگھنے کی قوت کمزور ہو گئی
تھی مسٹر لارنس اور ٹن کے بذریعہ ہیناٹرم علاج ان کی قوت شامہ برقرار آئی۔
مسٹر لارنس اور ٹن اپنے وقت کے ماہر ڈاکٹر اور ماہر ہیناٹرم تھے
جاتے تھے وہ کہتے ہوئے۔

”بطور ماہر ہیناٹرم اور ڈاکٹر میری شہرت دور دور تک پھیل گئی۔
کئی مریض اس طرح شفا یاب ہو گئے کہ اگر غیر انبیاء میں معجزہ
کا تصور ہوتا تو اکثر لوگ انہیں معجزہ کہہ دیتے۔“



ان دنوں ایک صاحب جو ہیبت بڑے تاجر تھے اور لاکھوں روپے
کے مالک تھے میرے پاس آئے اور کہا کہ آپ کے ہاتھ میں معجزہ ناشفا ہے۔
آپ کے کام کرامات کے ہم پلہ ہیں۔ آگے بڑھیے اور نبوت کا اعلان کر
دیجئے۔ ایک نیا مذہب جاری کر دیجئے میں آپ کا خلیفہ بنوں گا۔ غالباً اس کا
خیال تھا کہ اس طرح مزید روپیہ کمایا جاسکتا ہے۔ لیکن میں نے حامی نہ بھری؟
تحلیل نفسی ایک ذہنی طریقہ علاج ہے۔ اس کے ذریعے ماہرین نفسیات
اور ماہرین ہیناٹرم ذہنی اور نفسیاتی امراض کے شکار مریضوں کا علاج کرتے
ہیں۔ پاکستان کے مایہ ناز ماہر نفسیات ڈاکٹر جی ایم ہیناٹرم کہتے ہیں۔
”ہیبت سے ایسے عارضے میں جو نفسیاتی علاج سے درست نہیں ہوتے
مگر ہیناٹرم سے درست ہو جاتے ہیں۔“

پھر آگے چل کر ڈاکٹر موصوف مزید فرماتے ہیں۔
”تحلیل نفسی کے ذریعے انسان کی علالت کی وجوہ کو لا شعور سے نکال کر
شعور میں لا جایا جاتا ہے۔
تاکہ مریض خود جان لے کہ اس کی علالت کی اصل وجہ کیا ہے۔ اس طرح
تحلیل نفسی کے ذریعے ہم مریض کی ان الجھنوں کو نکال باہر کرتے ہیں جن کی راہ
میں جھب کھڑا ہوتا ہے۔“

جب یہ الجھن لا شعور سے نکل کر شعور میں آجاتی ہے تو وہ مرض جو اس
مقصود الجھن سے تعلق رکھتا تھا ختم ہو جاتا ہے۔ یعنی اس طرح مریض نفس مریض
کے اندر چھپی ہوئی اس تھوڑی ہیبت کو ختم کر کے تعبیری جبلت کو ابھارتا ہے۔

اور مریض کو زندگی سے دلچسپی لینے کے لئے آمادہ کرتا ہے۔

اس کے اندر سے فرار کی خواہش کو ختم کر کے زندہ رہنے کی خواہش کو پیدا کرتا ہے۔

لیکن بسا اوقات یہ جانتے ہوئے بھی کہ اس علالت کی وجہ کیا ہے۔ مرض سے چھکارا حاصل نہیں کر سکتا۔ مثلاً ایک مریض یہ تو جانتا ہے کہ اس کے پیٹ کا درد اسٹخاں میں ناکامی کی وجہ سے پیدا ہوا ہے۔ مگر یہ سب کچھ جاننے کے باوجود اس مرض سے چھکارا حاصل نہیں کر پاتا ہے۔ ہی کوکوں کے لئے ہینا ٹرم موثر ثابت ہوتا ہے۔

ہینا ٹسٹ کا کام مریض کو یہ بتانا نہیں کہ وہ کن الجھنوں کی بنا پر علیل ہے۔ یا اس کے لاشعور ہے ان الجھنوں کو باہر نکالنا نہیں بلکہ ہینا ٹسٹ مریض کے ذہن میں بحیثیت کے ذریعے اپنی طاقت پیدا کرتا ہے کہ وہ ان امراض کا مقابلہ کرنے لگتا ہے۔

وہ ہینا ٹرم کے دوران یہ بحیثیت بھی دے سکتا ہے کہ تم اپنے غریب کو بھول جاؤ۔ وہ اس قابل نہیں کہ اسے یاد رکھا جائے۔

اور مریض اپنے غریب کو بھولنے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔ تو اس کے ناکام شق کی بنا پر جو علالت پیدا ہوتی ہے اس کا علاج بھی کیا جاسکتا ہے دوسرے الفاظ میں آپ یہ سمجھ لیجئے کہ تحلیل نفسی ایک دو ایسے جسے مدتوں برسوں تک کھانا پڑتا ہے۔ اور مریض آہستہ آہستہ رو بصحت ہو جاتا ہے۔

اور ہینا ٹرم وہ آپریشن ہے جس کے ذریعے مریض کی وہ چیز یعنی بیماری ہی نکال بیٹھتی جاتی ہے جو اس کی علالت کا سبب بنتی ہے۔

آہستہ آہستہ اس کو اکثر صاحب اس موضوع پر فرماتے ہیں۔

کہ بعض شدید ذہنی الجھنوں کا تعلق گہرے طور پر بحیثیت کے واقعات یا کسی جرم سے وابستہ ہوں اس کے لئے تحلیل نفسی ہی کی اہمیت و افادیت واضح ہو جاتی ہے۔

تاہم تحلیل نفسی اس طریقہ علاج کو کہنے ہیں جس کو بروئے کار لانے سے ہم کسی شخص کی ہمشری معلوم کر سکتے ہیں۔

یوں اس کے مرض کا علاج آسان ہو جاتا ہے۔ ماہرین

کے ذریعے بہت سے امراض کا علاج کرتے ہیں۔ بعض اوقات مریض کو دینا پس کی گہری نیند دیا کہ اس کو اس کے دور تک سفر کرایا جا سکتا ہے۔

اور پھر بحیثیت سے لے کر موجودہ عمر تک ہر روز جو اس پر گزر چکا ہو اس کے خاص خاص واقعات و حادثات مریض سے معلوم کئے جاسکتے ہیں۔

جن مخصوص واقعات و حادثات سے مریض گہرے طور پر متاثر ہوا ہو انہیں ہینا ٹسٹ اپنے ذہن میں محفوظ کرتا رہتا ہے۔ جب ہر قسم کی معلومات مریض سے حاصل کرنی جاتی ہیں تو پھر مریض کو بیدار کر دیا جاتا ہے۔ ہینا ٹنگ نیند سے جگا دیا جاتا ہے۔

اور یوں کسی بھی مریض کی تمام زندگی ایک کھلی کتاب کی طرح سننے آجاتی ہے۔ اسے ہی تحلیل نفسی کہتے ہیں۔
اور چھ موثر بحیثیتوں کے ذریعے مریض کو اس کے مرض کے خلاف تیار کیا جاتا ہے۔

بعض اوقات تو اس کی پریشانیاں بڑے ہی اس کے ذہن سے خارج کر دی جاتی ہیں۔ ان کا نشان تک اس کے ذہن میں نہیں رہتا۔ جیسا کہ ڈاکٹر موصوف نے بتایا ہے کہ ہینازم کسی مرض کے لئے آپریشن کا درجہ رکھتا ہے۔

اس طرح امراض کا خاتمہ ہو جانے کے ساتھ ساتھ مریض ذہنی طور پر بھی بہتر طرح سے پرسکون ہو جاتا ہے۔
یہ ضروری نہیں ہے کہ ہر مرض اور مریض کے یہ تحلیل نفسی کا طریقہ کار اختیار کریں۔ یہ طریقہ علاج صرف ذہنی امراض کے لئے زیادہ مفید اور موثر ثابت ہوا ہے۔

تاہم مخصوص کیسز میں مریض کی ہسٹری معلوم کرنے کے لئے تحلیل نفسی سے کام لے سکتی ہیں۔

ہینازم کے ذریعے ہسٹریا کا کامیاب علاج ہو سکتا ہے۔ لیکن کسی تبدیلی یا فوشہ ہینائٹ کو ہسٹریا کے مریض پر تجربہ نہیں کرنا چاہیے۔ تجربے اور مشاہدے میں آیا ہے کہ ہینائٹس کی حالت کے دوران ہسٹریا کے مریض پر ہسٹریا کا دورہ ٹپ جاتا ہے۔

ایسی صورت حال کسی بھی نا تجربہ کار ہینائٹس کے لئے زحمت اور پریشانی کا سبب بن سکتی ہے۔

دوسری اہم بات یہ ہے کہ مریض کا علاج کرنے سے پہلے اس پر ہینائٹس طاری کرنے سے پہلے اس کے دل کی کیفیت کا معلوم ہونا بہت ضروری ہے۔

اگر آپ کے معمول معمول کے دل پر کبھی دل کا دورہ پڑ چکا ہو یا پھر اس کا دل کمزور ہو تو ہینازم کے دوران دوران خون سست ہو جائے گا۔

اس کے علاوہ حرکت قلب کی رفتار کافی سست ہو جائے گی۔ اور اس طرح دل کی دھڑکن رک جانے کا قوی امکان ہے۔
مگر یہ ضروری ہے کہ گذشتہ دو سو برس سے لے کر آج تک ہینائٹس کے دوران کوئی موت واقع نہیں ہوئی۔

اس طرح پیٹ کے درد کا علاج کرتے وقت یہ خیال رکھنا ہوگا کہ یہ درد واقعی پیٹ کا درد ہے یا اپنڈیکس کی تکلیف ہے کیونکہ اپنڈیکس کا علاج صرف آپریشن ہی ہے۔

آج کل یورپ میں بچے کی پیدائش کے سلسلے میں ہینازم کو کافی اہتمام کیا جا رہا ہے۔

زیر کو بچے کی پیدائش سے پہلے تکلیف اور خوف محسوس نہ کرنے کی سبب دے دیئے جاتے ہیں۔

اس طرح بچہ بغیر کسی درد و غوف کے پیدا ہو جاتا ہے۔ نہ چہ
تکلیف محسوس نہیں ہوتی۔

عادات قبیحہ اور فحشہ لازمی سے منشیات ترک کر دینے کے
بھی ہینا ٹرم کے استعمال سے سو فیصد نتائج برآمد ہو سکتے ہیں۔
ڈاکٹر جیکسن مصنف ذاتی ہینا ٹرم رقم طراز ہیں۔

”میں نے ایک شخص کی حالت ۱۴ دسمبر ۱۹۱۲ء کو دیکھی۔ وہ گزشتہ
کچھ عرصہ سے بہت زیادہ شراب پی رہا تھا۔

اس وجہ سے وہ اب اختلاف قلب اور تنگی تنفس جیسے امراض
میں مبتلا تھا۔

وہ جانتا تھا کہ ایک بار بچپن میں اسے سرخ بخار ہوا تھا۔ اور جب
سے اس کے دل میں کچھ نقص نہ پیدا ہو گیا تھا۔

اس نے بتایا کہ سولہ سال کی عمر میں اس نے شراب پینی شروع کی
لیکن اب جبکہ اس کی عمر ۲۴ سال ہے وہ زیادہ سے زیادہ ڈیڑھ ماہ
شراب سے پرہیز کر سکتا ہے۔

دوسرے دن اس کا علاج بذریعہ ہینا ٹرم شروع کیا گیا۔ مریض کو
کافی گہری نیند کی حالت میں ہینا ڈیا گیا۔

اسے ہیناس کی حالت میں اس قسم کی ہمیشہ دمی گئی کہ تم شراب کی
خواہش نہ کرو گے۔ بلکہ اس کی بوسہی منہار سے امداد نفرت پیدا کرے گی۔

اس کو یہ بھی کہا گیا کہ جہاں شراب موجود ہو یا جو شخص شراب پیتا ہو
اس سے دور رہنا۔ اس لئے کہ تم ہر قسم کی ترغیب یا خواہش سے
بچ رہو۔

گھر پر فرائض اور انسانی فرائض کے متعلق اپنے دل میں ایک بلند
اخلاقی معیار قائم کرو۔ ہر موقع پر اس تو اس قسم کی ترغیب دی۔
اس کے متعلق اس سے بحث کی جاتی۔ اس سے کہا جاتا کہ وہ ان
پرکتہ چینی کم ہے۔

اس سے ہمیشہ یہی کہا جاتا رہا کہ تمہیں اس علاج سے ضرور مدد
ملے گی۔ تاہم مکمل کامیابی صرف تمہاری ذاتی کوششوں سے ہی حاصل
ہو سکتی ہے۔

اس کو ہینا ٹرم کیا گیا۔ پہلے علاج سے اس کے دل سے شراب کی
خواہش ایسے طریقے سے اس حد تک دور ہو گئی کہ وہ اس کی کیفیت
بیان نہیں کر سکتا تھا۔

اس کا اپنا بیان ہے اور اس کی تصدیق دوسرے لوگوں اور اس
کی بیوی نے بھی کی ہے کہ اس نے اس وقت سے پھر کبھی شراب
کو نہ چھوا۔

آپ جب بھی کسی فحشہ باز کو فحشہ کی حالت سے چٹکارا دلوانا چاہیں
مح۔ اس وقت آپ اپنے تجربے اور ماہرین کے تجربات کی روشنی میں

علاج کریں۔

تندرست آدمی اپنے حواس کے راستوں سے خفایہ قسم کے نقوش مسلسل حاصل کرتے اور ان کا موازنہ کرتے رہتے ہیں۔ یہ انسان کی معمولی حالت ہے جسے کثیر الخیالی کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ انسان کی جب متذکرہ حالت میں پہنچتا ہے تو کثیر الخیالی کی حالت میں کرتا ہے۔

یعنی صرف ایک معین نقش کا خیالی جس کے اوپر اسے اپنی نظر اور توجہ قائم رکھنا ہوتا ہے۔

اب دماغ کی حالت اس کمرے کی سی ہے جس میں جھاڑو میچر جنوب مغربی کر دی گئی ہو۔

عالم جو خیالی بنا ہے اس میں بٹھا سکتا ہے۔ جیسے کسی اندھیری کوٹھی میں روشنی کی ایک شعاع کسی ترکیب سے پہنچائی جائے۔ تو وہ گرد و پیش کی تاریکی میں غافلانہ شعاعوں کی عدم موجودگی کے باعث اپنی جسامت سے بہت بڑھ کر تیزی اور چمک کھاتی رہے۔

اسی طرح اگر گہری نیند میں کسی آدمی کو چٹاٹا نر کیا گیا ہو تو اس کو با جب کسی آدمی کو پہلی بار اس کی نظر کو ایک چمک دار چیز پر قائم کر کے گہری نیند میں پہنچا کر دیا جاتا ہے تو عملاً اس کی توجہ سب طرف سے ہٹا کر صرف ایک ہی حس نقش کی طرف لگ جاتی ہے وہ اپنے گرد و پیش کے حالات سے بے خبر ہو جاتا ہے۔

وہ ایک چیز دیکھتا ہے۔ دوسری کوئی چیز اس کو نظر نہیں آتی لیکن وقت کے گزرنے کے ساتھ ساتھ جب نظر کے مرکز کام کرنے کا قابل نہیں رہتے اور مسلسل تحریک کے اثر سے متاثر ہونے کی صلاحیت ان سے سلب ہو جاتی ہے تو بصارت کا احساس بھی باقی نہیں رہتا۔ اور معمول ایک دماغی خلا یا بے حس کی حالت میں رہ جاتا ہے۔

تندرست آدمی اپنے حواس کے راستوں سے خفایہ قسم کے نقوش حاصل کرتے اور ان کا موازنہ کرتے رہتے ہیں۔ یہ انسان کی معمولی حالت ہے جسے کثیر الخیالی سے تعبیر کیا جاتا ہے۔

انسان جب متذکرہ حالت میں پہنچتا ہے تو کثیر الخیالی کی حالت سے نکل کر سیدھا واحد خیالی کی حالت میں آتا ہے یعنی صرف ایک معین نقش کا خیالی۔

جس کے اوپر سے اسے اپنی نظر اور توجہ قائم رکھنا ہوتا ہے مادہ آخری طور سے دماغ کی حالت میں پہنچ جاتا ہے جو نام ہے خیالات کے کامل طور پر معدوم ہو جانے کا۔

مریض جب کسی بیماری سے بے ہوشی کی حالت میں ہوتا ہے جسے اصطلاحی طور پر کوما کہتے ہیں تو جسم اور دماغ دونوں مکمل طور پر معطل ہو جاتے ہیں۔ اس حالت میں سوسنا میولزم کی صورت پیدا کر کے حامل کے حکم سے خود آباکلیتہً رفع کیا جاسکتا ہے۔

عالم قدرت رکھتا ہے کہ معمول کے کسی مرکز کو حادثاً وہ ہتھکا کام آتا

ہے اس سے بہت بڑے کام دینے کے لئے بھڑکا دے۔

یہاں تک کہ بعض یا معمول جس کی ناک سے ایک لمبی پتھر اسونیاں گ
دھکی جاتی ہے اس کے تیز جھارنات کی بھی خبر نہیں ہوتی اور اب وہ ٹکی بکلی خوشبو
بھی محسوس کرنے لگتا ہے۔

چنانچہ حالت میں خواہ اسے فوری طور پر پیدا کیا گیا ہو ہرونی و سائل
سے بچنا ناز کیے ہوئے اشخاص کے معصے میں کسی مقدار میں بھی زہر دماغ
کیا جاسکتا ہے۔

اس بیمار کا اثر کا ہر نہ ہوگا۔ اس حالت میں اگر کسی کو زہر بیلارپان
دوس جہائے تو اس کے زہر کا اثر بہت ہی کم ہوگا۔

ڈیویر یا گردہ کی بیماری — ذیابیطس۔ آنتوں کا فطوں کے
اندر اتر جانا اور نیز بعض قسم کے پراسٹریٹ گلینڈ کا بڑھ جانا۔ اسی امراض
میں مصل بننا زہم کے ذریعے آفاقی کیا جاسکتا ہے۔

اس سے زچہ کی تشکایف پیدائش کو بھی کافی حد تک رفع کیا جاسکتا ہے۔
عورتوں کے ایام ماہواری کو صرف باقاعدہ ہی نہیں کیا جاسکتا بلکہ اگر
وہ بند ہو گئے ہوں تو لبا اوقات ان کو دوبارہ جاری کیا جاسکتا ہے۔

نظام عصبی میں اپنے درمیان اعتدال پیدا کرنے کی جو خاصیت ہے اور
ایک دوسرے پر جو اثر وہ ڈالتے ہیں اس میں بہت زیادہ قربت ہے۔

ایک ٹنڈ سے خون کے جافور سے اگر قلب کو جدا کر لیا جائے تو ہم آہنگی
کے عمل سے اس کے اعصاب میں جو غمزدہ پیدا ہو گئے ہیں وہ ان کی غمزد

سے باقاعدگی سے سکڑنے کو جاری رکھے گا۔

لیکن یہ غمزد و یکساں عمل نہیں رکھے۔ اہم درجہ کے غمزد و تعداد
میں تین ہوتے ہیں۔

پدر — ایک اور نوڈ ویک جو دراصل ان سکیموں کے نام ہیں جنہوں
نے ان کا انکشاف کیا ہے۔ مقدم الذکر دو نوڈ ویک کرنے والے مرکز
میں اور موخر الذکر غمزد و تحریک کرنے والے مرکز میں اور موخر الذکر غمزد و
رکاؤٹ پیدا کرنے کا عمل رکھتے ہیں۔

مطلب یہ ہے کہ تمام حسی اعصاب اس امر کی قابلیت رکھتے ہیں کہ میٹابولزم
کے ذریعے ان کی کارکردگی بڑا بڑا اثر پڑتا ہے۔

بعض لوگوں میں بے حسی اور بنیاد پس قبول کرنے کی قابلیت مخصوص
بعض اعضاء پر غمزد و ہوتی ہے جیسے کہ کوسر کی چند یا ہانگ، گال کی ٹہنی،
گردن کی ہنسی، چھاتی کا حصہ، کہنی کا جوڑ۔ ران وغیرہ

ان حصوں میں کسی پر باقاعدہ پیرا جائے تو وہ فوراً ہنپاس کے پہلے درجہ
میں پہنچ جائیں گے جیسا کہ ڈاکٹر شار کو نے بتلایا ہے۔

ایک خاتون شادی کے آخر سال بعد بھی اولاد سے محروم تھی۔ وہ ایک
پینائٹسٹ کے پاس آئی۔ تو اس کو تین عارضے لاحق تھے۔

(۱) ایام ماہواری میں بے قابدگی۔

(۲) خون کارک رک کر آنا۔

(۳) آغاز یا درمیان حیض میں شدید درد۔

درد اس خاتون کو اس قدر زیادہ ہوتا تھا کہ اس سے نجات دلائے گئے اس کو ٹیکے لگانا پڑتے تھے۔

آؤ جب ان کا اثر زائل ہوتا تو وہ مردہ حالت میں ہوتی، ڈاکٹر نے اس کا علاج بذریعہ ہپائٹرم کیا۔ اور صرف دو دن کے اندر فقر سے علاج سے اس کی مامواری باقاعدہ ہو گئی۔

اس کی رکاؤٹ دور ہو گئی۔ اور اس کو درد سے نجات مل گئی۔

ہپائٹرم طریق علاج سے تقریباً ہر قسم کے درد سے نجات مل سکتی ہے۔ سرور، دانت، جوڑوں کا درد، کمر کا درد ہیٹ کا درد، آپریشن کے بعد کا درد یہاں تک کہ ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کا درد بھی دور کیا جاتا ہے۔

ایک شخص کی سائیکل کے حادثہ میں دونوں ٹانگیں ٹوٹ گئیں۔ اسے فوراً ہی ہسپتال لے جایا گیا۔ ہڈیاں درست کرائی گئیں۔ ٹانگیں اور ٹانگ پر پلستر کر دیا گیا۔

چھ ہفتے بعد جب دوبارہ ایکسے لیا گیا تو معلوم ہوا کہ دونوں ہڈیاں بھی اپنی جگہ سے جڑی ہوئی ہیں۔ ٹوٹی ہوئی ہڈیاں آسنے سانے آکر جڑنے کے بجائے ایک دوسری کے اوپر پڑی ہوئی تھیں۔

گرمیوں کے دن تھے اور گرمیوں میں جسم کے کسی حصہ پر بھی پلستر کسی صواب سے کم نہیں ہوتا۔ وہ شخص پلستر سے ننگ آچکا تھا۔ پلستر کٹوایا اور ہڈیاں باہر جوڑنے کے ایک ماہر سے علاج کرایا۔

ہڈیوں کے ماہر نے اپنی سوچ بوجھ کے مطابق ہڈیوں کو سیٹ کیا۔ کلیدی

کی پٹیاں ٹوٹی ہوئی ٹانگ کے گرد اتنی روز سے کس کر باندھ دیں کہ گوشت میں کھب گئیں۔ پچاس سالہ شخصیت درد سے متواتر دو راتیں نہ سو سکا۔ تیسرے دن جب اس کے پاس ہپائٹسینیا تو وہ شدت درد سے جھپک جھپکا۔ اس پچھلے کو پینے پر پینے آ رہے تھے۔ یہی حالت تھی۔

پچھلے ہی دن ایک گھنٹہ کے عرصے کے بعد وہ شدید درد سے مکمل طور پر نجات پا چکا تھا۔ ہپائٹس نے چار تیشی لیے اور آج تک وہ ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کے درد سے قطعاً آزاد ہے۔

بچوں میں غیر ارادی طور پر کھچاؤ، ریشہ، اعصابی تشنج اور بکھلنے کا بھی ہپائٹرم کے ذریعے کامیابی سے علاج کیا جا چکا ہے۔

اگرچہ مری اور ہسٹریا کا علاج اس سائنس سے نسلی بخش ابھی تک نہیں ہوا۔

کانون میں شور کسانوں کو دنیا، مختلف اقسام کے خوف و توہمات کا بھی ہپائٹرم کے ذریعے کامیاب علاج کیا جاسکتا ہے۔

بچوں کے بستر پر پیشاب و میزہ کرنے کا علاج بھی بڑی کامیابی سے اس کے ذریعے کیا جاسکتا ہے۔

یہ سائنس وہ کچھ کر سکتی ہے جو کوئی دوسرا طریقہ علاج نہیں کر سکتا۔ مثلاً

۱۱۔ یادداشت کو تیز کرنا۔

۱۲۔ کسی چیز کو ازبر کرنا۔

یہاں تک کہ اس کے ذریعے قرآن کریم بھی بڑی ہی قلیل مدت میں حفظ کیا جاسکتا ہے۔

اکثر کہا جاتا ہے کہ ایسی بیماریوں کا علاج جو عضو ماؤں کی قدرتی بناوٹ کو مہر بگاڑ دین بدولہہ پینائٹرم نہیں کیا جاسکتا۔

ہیں یہ کبھی نہیں سمجھنا چاہیے کہ ہر بیماری کا ذہن سے تعلق یا ذہن کے ذریعہ اعصاب پر اثر انداز ہو سکتے ہیں تو بیماری کی تکلیف اور شدت کو پینائٹرم کے ذریعے کم کیسے نہیں کر سکتے۔

اکثر غور میں بچہ کی پیدائش کے دوران صرف خوف اور درد ہی سے جلی لیتی ہیں۔ مغربی ممالک میں بچہ کی پیدائش کے ذریعہ پینائٹرم کا مایاب تجربات کئے گئے ہیں اور ان کے ذریعے جہاں نو مولود کو زچگی کے دوران ماں کو دی جانے والی دواؤں کے بڑے اثرات سے یکسر نجات ملی ہے وہاں زچہ کو بچہ کی پیدائش کے دوران خوف اور درد سے بھی چھٹکارا مل گیا ہے کوئی وجہ نہیں کہ ہم ان ممالک کی تقلید کر کے اپنے ملک کی عورتوں کو بھی آزمائش کی اس گھڑی میں حوصلہ، ہمت اور سکون نہ دے سکیں۔

پینائٹرم جو ش و جذبہ سے پیدا ہونے والی ان حالتوں میں نہایت مفید ہے۔

۱۔ خوف اور خوف سے پیدا ہونے والی بیماریاں

۲۔ ادنیٰ جگر کا خوف

۳۔ بائی کا خوف

۴۔ آگ کا خوف

۵۔ بند کروں کا خوف

۶۔ لوگوں کا خوف

۷۔ منہم رہنا

۸۔ تنہائی میں روتے رہنا

۹۔ بات بات پر عقیدہ کرنا

۱۰۔ چڑچڑاپن

۱۱۔ نفرت کرنا

۱۲۔ ماتھے پر تیوریاں چڑھائے رکھنا۔

۱۳۔ ہر کسی سے لڑنا بھگڑنا

۱۴۔ صدمے زیادہ شرمیلان

۱۵۔ لوگوں سے کڑاٹا

۱۶۔ مضبوط الحواسی

۱۷۔ ذہنی اور اعصابی کھچاؤ

پنازم ہی ایک ایسا طریق علاج ہے جس کے کوئی مضرات نہیں ہوتے نامور پیناسٹ بیر لڑکا ٹمب کہتا ہے کہ اس نے صحبت پریت، انفسا کی عارضوں اور توہمات کا علاج پیناسکس سے کیا ہے اور ہر کس میں کامیاب رہا ہے۔

بیر لڑکا ٹمب کہتا ہے۔

ایک عورت کو کسی آسیب نے دل بوج رکھا تھا۔ میں نے چالیس روز اس کا علاج کیا اور اس کو آسیب سے نجات دلا دی۔

ایک نوجوان لڑکی کو ہڑیا کے درد سے پڑتے تھے دورہ پڑتے ہی وہ بڑی خوفناک چیمیں مارنے لگی۔ سر کے بال جھپٹی۔ وہ لڑکی اچھی جوگشی۔ اور ہڑیا کا مرض جاتا رہا۔

لیکن دو ماہ بعد اسے ہی مرض پھر عود کر آیا اور اب کے پہلے سے شدید حالت میں آئے مالک دل میرے والد

اب اس کی جوگشی تھی کہ جب اسے مرض کا دورہ پڑتا تو وہ تن کے کپڑے بھاڑ دیتی تھی۔ اور ایک بار تو وہ کپڑے بھاڑ کر سجرے بازار میں بھی بھاگ گئی۔

اس ہڑک لڑکی کے لواحقین نے ایک بار پھر اسی ڈاکٹر سے رجوع کیا تو اب کے اس ڈاکٹر نے اس کا علاج ڈیڑھ ماہ کیا۔ اور لڑکی صحت یاب ہوگئی اور پھر کبھی اس پر اس موذی مرض کا دورہ نہ پڑا۔

ایک نوجوان لڑکی کو ماہواری کی رکاوٹ سے جنون کی سی کیفیت طاری

ہوگئی تھی۔ ماہواری کے ایام میں اسے بے حد تکلیف ہوتی تھی۔ بیچاری کا کھانا پینا تک اس تکلیف سے چھوٹ جاتا تھا۔ ڈاکٹر موصوف نے پندرہ روز تک اس کا علاج کیا اور وہ بالکل ٹھیک ہوگئی۔

(توہمات)

ایک لڑکی کو یہ واقعہ تھا کہ اس کو بدروح نے دل بوج رکھا ہے۔ وہ بدروح اس کو خواب میں دکھائی دیا کرتی تھی۔

وہ لڑکی یہ دیکھتی کہ بدروح اپنی زبان سے ابراہیم گوشت چاٹنے لگتی سیال لڑکی کا بدروح اس کا سارا گوشت پھاٹ جاتی اور بیٹھے سے ڈیڑھ لڑکی کا ہڈی نکلتا۔

یہ کاربوسی خواب دیکھ کر لڑکی بڑ بڑا کر چونک جاتی اور ساری رات اسے نیند نہ آتی اور اگر آج بھی جاتی تو خواب میں اسے مردے کا دہی مہیا لک ڈھا پنچہ دکھائی دیتا جو اس کے سامنے پانچا۔ اپنے خونخوار دانتوں کو نکلتا تا اور اپنے دونوں استخوانی ہاتھ اس کی طرف بڑھتے ہوئے چپکے سے اس کی گردن کو دل بوج لیتا۔

ڈاکٹر موصوف نے بیس دن تک اس کا پیناسکس سے علاج کیا۔ اور لڑکی نے اس واقعہ سے چھٹکارا پایا۔

ایک دن ڈاکٹر موصوف کے کلینک میں ایک اور لڑکی آئی جس پر کسی بوائے چیز کا سایہ تھا۔ اور اس لڑکی کو ڈراہی پریشان کرنا تھا۔

وہ بوائے چیز اس کو دھمکیاں دیا کرتی تھی کہ اگر تم نے شادی کی تو وہ اس

۲ کو جھک کر ڈالے گی۔

فکڑ مو صوف نے ہمیں دن اکیں کا علاج پیناسکس کے ذریعے کیا تو وہ بولتی چیز
اکیں لڑکی کا بیچھا چھوڑ گئی۔

عملی پینا ٹرم انسانوں اور جانوروں کے دماغ کے لیے ایک ایسی کئی ہے جس
سے دماغ کی حالت کا انکشاف ہو جاتا ہے اور جسم انسانی میں دیوانگی جو کمرے
ہیں ان کے دروازے کھل جاتے ہیں۔

پینا ٹرم کے ذریعے انسان میں باہل پن اور وہم کی ذہنی کیفیت پیدا کی جا
سکتی ہے جو فائز العقل آدمی کے دماغ میں ہوتی ہے۔

اکیں طرح فائز العقل بویوں سے اکیں عیب کو دور کیا جاسکتا ہے۔ لیکن غلط

ادبام کی جو بنیاد دماغی برائگی کی ہوتی ہے۔ اکیں کو کھیت دور کرنا اعلا درجے کے
پینا ٹرم اور دین تجربے کی بات ہے۔ جو قدر قدرتی میکی جاسکتی ہے لیکن غلط
دہی کا علاج ابتدائی علاج میں تحریک پر مبنی ہے۔ بہر حال یہ اثر تحریک میں
پیناسکس کے ذریعے دور کیا جاسکتا ہے۔

مریض کی پریشانی کی حالت اور اندرونی اعصابی امراض کی صورت میں
عملی پینا ٹرم کے نتائج بہت تیز اور مریض الحوصل ہو ا کرتے ہیں۔

تگر دماغی تصور کی حالت میں لمبا اوقات کمال ہنرمندی اور بے حد استقلال
کی حیرت ہے حالانکہ آفری نیچر ہمیشہ محنت کی پوری تلافی کرتا ہے۔

پینا ٹرم کی حالت میں عموماً انسان کے دل پر تحریک کا بڑا زبردست اثر پڑتا
ہے اور ہم سب کی زندگی بھی کم و بیش تحریک پر ہی مبنی ہے

سونا بلوم نیند میں چلنے کی بیماری کو کہتے ہیں۔ اکیں کا مریض نیند میں اپنے
پاؤں چلتا دور دور تک سیر کرنے لگتا جاتا ہے۔

اور ہر کافی گھوٹنے پھرنے کے بعد اپنی جگہ پر واپس آ جاتا ہے اور اکیں
کو کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچتا۔

اکیں مریض کا علاج بھی پیناسکس سے کیا جاسکتا ہے۔ کئی مریض اکیں پناہ کی
طریقہ علاج سے شفا یاب ہوئے ہیں ان کا کامیاب علاج ہوا ہے۔

جوانی میں جوان لڑکے اور لڑکیاں جنس بے راہروی اختیار کر لیتے ہیں جس
کا پینا ٹرم کے ذریعے کامیاب علاج ہو سکتا ہے۔

مشہور ماہر نفسیات نسواں ڈاکٹر گوڈرینچ رنڈل از ہے۔

امریکی، فرانسیسی اور برطانوی مستورات کی ایک خاصی تعداد جنسی
بہتریا کے مرض میں گرفتار ہے اور اکیں کے اسباب غش و غریب لڑکچہ کا
استعمال، نفسیات کا استعمال، جنسی آزادی اور نئے نشیمن ہیں ان جنسی
بیماریوں کا علاج بھی بذریعہ پیناسکس کامیاب رہا ہے۔

بچہ کی پیدائش کے دوران اصولاً مدد زہ ہوتا ہے۔ لڑکیاں بچپن ہی سے
بڑی بوڑھیوں سے یہ سنتی رہتی ہیں کہ بچہ کی پیدائش کے وقت ماں سخت درد و
کرب سے گزرتی ہے اس کو بڑا شدید درد و اشتعال ہے جو کہ جان لیوا بھی ثابت
ہو سکتا ہے۔

پیناسکس سے اکیں درد میں کمی کی جاسکتی ہے۔

موٹاپے کا علاج بذریعہ پیناسکس کرنے سے پہلے موٹاپے کی وجہ معلوم

کرنا نہایت ضروری ہے اور جب وجہ معلوم ہو جائے تو مزید وزن کم کرنے کی ترغیب
فہم کر دینی چاہیئے۔

قبض کو امراض کی ماں کہا گیا ہے۔ موٹاپے کے مسئلے میں یہ ضروری ہے کہ
کبھی بھی قبض کی شکایت نہ ہو۔ قبض کو بلا واسطہ ترغیب سے دور کیا جاسکتا
ہے۔

پیناسس کی حالت میں مریض کو یہ ترغیب دی جاسکتی ہے کہ وہ پیناسس
کی حالت سے باہر آنے کے پانچ منٹ بعد دفع حاجت کے لیے غسل خانے میں
جائے بصورت دیگر اس کو یہ ترغیب دی جاسکتی ہے کہ وہ صبح سویرے نیند
سے بیدار ہونے کے پانچ منٹ بعد دفع حاجت کے لیے غسل خانہ میں جائے
اور وہاں حاجت پوری کرے۔ اسے قطعاً قبض کی شکایت نہ ہوگی۔

اس طرح اس کی خوراک اور اس کا اخراج باقاعدہ کیا جاسکتا ہے جو کہ
موٹاپے سے بچنے کے لیے نہایت ضروری ہے۔ یہ سب کچھ پیناسس سے ممکن
ہے۔

جو

الحمد لله رب العالمین
بسم الله الرحمن الرحیم
فرما آمین

آئینہ ملیات
رجائے ملیات
علم المعروف
تفسیر جہات
غواب نامہ برقی
غواب داران کی تعمیر
غوابوں کی تعمیر

ٹیلی فنی

مکمل ٹیلی فنی
ٹیلی فنی
بہ نٹیلی فنی کے راز
مکمل چانوم
چانوم کی مکمل کتاب
چیکنگل چانوم

فون

5000 نمبر لڑنے
آسان نمبر لڑنے
لاجواب نمبر لڑنے
صنعت محنت کے فون

بہترین کتابیں

تجربے اور حیرات
چرواں کے سطوات
حالات سے طلاق

علم الامداد

علم الامداد اور آج کی طبیعت
تجربہ کی علم الامداد
علم الامداد سے زائچہ جانے
علم الامداد کی ہر طرف غزل

پراسرار علوم

چرواں کی
تازہ شای
10 پراسرار علوم
12 پراسرار علوم

علم نجوم

علم نجوم اور اس کی اطلاعی
زائچہ جانے کیسے
برج اور طبیعت
برجوں کا علم کردہ
برجوں کی مکمل کتاب
برجوں کی لاجواب کتاب

پاسری

تجربہ کی مکمل پاسری
اتحاد کی بات
پر تیکنیکل پاسری
انہما اتحاد طور کیسے
پاسری کا تعلیمی اثر کیسے

پاسری (اتحاد کیسے کیسے)
پاسری اور بین سماجی
علم پاسری

چر

چرواں کے خواص اور اثرات

صابری دارالکتب

قذافی مارکیٹ، اُردو بازار، لاہور
فون: 37320310

مکتبہ امتیاز

راجپوت مارکیٹ، اُردو بازار، لاہور
فون: 37320741